
COOL DOWN MIT HANDTUCH

Material

- 1 grosses Handtuch pro Person
- Kleine Matten, falls erwünscht

ÜBUNG 1



Beschrieb: Handtuch gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Handtuch gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Handtuch quer vor die Füsse auf den Boden legen, Füsse breit positionieren und am Handtuch entlang nach links und rechts entlangfahren.

COOL DOWN MIT HANDTUCH

ÜBUNG 4



Beschrieb: Einen Fuss in die Handtuch-Schleufe legen und den Fuss langsam nach hinten oben zum Gesäss ziehen.

ÜBUNG 5



Beschrieb: Im Sitz die Beine strecken und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren. Jeweils mit einer Hand kurz den Boden berühren.

ÜBUNG 6



Beschrieb: Im Sitz ein Beine strecken und das Handtuch mit einer Schleufe um die Fusssohle legen. Den Oberkörper möglichst gestreckt nach vorne beugen und Position halten.

COOL DOWN MIT HANDTUCH

ÜBUNG 7



Beschrieb: In der Rückenlage die Beine anwinkeln und abwechselnd das Handtuch in einem grossen Bogen zur Hüfte und über den Kopf auf den Boden führen.

ÜBUNG 8



Beschrieb: In der Rückenlage einen Fuss möglichst senkrecht in die Handtuch-Schleufe legen und mit dem Bein grosse Kreise in die Luft zeichnen.

ÜBUNG 9



Beschrieb: In der Rückenlage das Handtuch mit einer Schleufe um die Kniekehlen legen. Die Beine und den Oberkörper abwechselnd zusammenziehen und wieder lösen.