

COOL DOWN MIT BALL

Material

Die Übungen werden mit einem Ball durchgeführt.

ÜBUNG 1



Beschrieb: Ball vor dem Körper halten und die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Ball auf ein Bein legen und abwechselnd am Bein entlang bis zum Fuss runter- und wieder hochrollen.

ÜBUNG 3



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

COOL DOWN MIT BALL

ÜBUNG 4



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

ÜBUNG 5



Beschrieb: Ohne Ball im Ausfallschritt das Becken nach links und rechts kreisen.

ÜBUNG 6



Beschrieb: Ohne Ball im normalen Stand das Becken in einer 8er Bewegung nach links und rechts kreisen.

COOL DOWN MIT BALL

ÜBUNG 7



Beschrieb: Ohne Ball abwechselnd den Kopf zur Seite neigen.

ÜBUNG 8



Beschrieb: Ohne Ball den Kopf senken und wieder anheben.

ÜBUNG 9



Beschrieb: Ohne Ball Arme und Beine locker ausschütteln.