

COOL DOWN OHNE ZUSATZMATERIAL

Material

Die Übungen können mit einer dünnen Matte durchgeführt werden.

ÜBUNG 1



Beschrieb: Hände in der Hüfte einstützen und das Becken nach links und rechts kreisen.

ÜBUNG 2



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

ÜBUNG 3



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper anheben und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

COOL DOWN OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 4



Beschrieb: Arme beim Einatmen zur Decke hochstrecken und beim Ausatmen locker fallen lassen.

ÜBUNG 5



Beschrieb: Arme und Beine locker ausschütteln.

ÜBUNG 6



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

COOL DOWN OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 7



Beschrieb: Im Sitz die Beine angewinkelt aufstellen und die Hände hinter dem Gesäss abstützen. Die Knie abwechselnd nach links und rechts zur Seite Richtung Boden ablegen.

ÜBUNG 8



Beschrieb: Im Sitz die Beine strecken und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren. Jeweils die entsprechende Hand hinter dem Gesäss abstützen.

ÜBUNG 9



Beschrieb: Im Sitz die Beine strecken und den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne senken.