

Dehngymnastik mit Ingrid

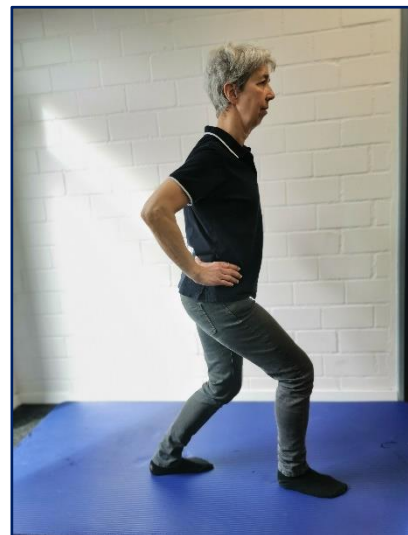
- Ausfallschritt, rechter Fuß vor
- Beide Fußspitzen zeigen nach vorn
- Abstützen auf dem Oberschenkel, nicht auf dem Knie
- Die hintere Ferse bleibt am Boden
- Mindestens 20 Sekunden halten, danach Fußwechsel



- Ausfallschritt, rechter Fuß vor
- Die vordere Fußspitze anziehen
- hinteres Bein leicht beugen
- Abstützen in der Hüfte
- Mindestens 20 Sekunden halten, dann Fußwechsel



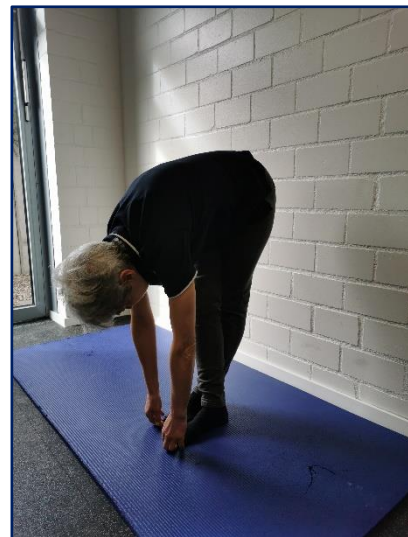
- Kleiner Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn
- beide Beine leicht beugen
- abstützen in der Hüfte
- gerader Stand



- Grätschstand
- rechtes Bein beugen
- abstützen auf dem rechten Oberschenkel
- linker Fuß bleibt ganz am Boden
- Nach mindestens 20 Sekunden die Seite wechseln



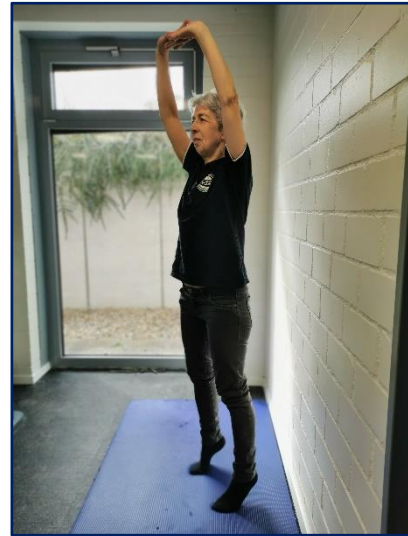
- Aufrecht stehen
- beide Füße nebeneinander
- dann die Füße kreuzen und den Oberkörper langsam abrollen, soweit es geht
- Langsam wieder aufrollen und Fußwechsel



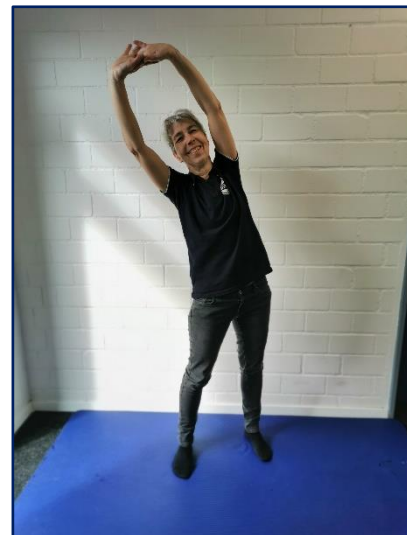
- Aufrecht stehen
- einen Fuß hinten mit der Hand greifen
- Langsam so weit wie möglich den Fuß heranziehen, dabei nicht ins Hohlkreuz kommen
- Abstützen an der Wand ist erlaubt!
- Auch hier nach mindestens 20 Sekunden Fußwechsel



- Aufrecht stehen
- Füße mit ca. 1 Fußbreite Abstand
- Beide Arme nach oben
- die Hände verschränken und die Handflächen nach oben drehen
- Dann auf die Fußspitzen stellen
- 20 Sekunden halten



- Die Fersen wieder abstellen und die gestreckten Arme schräg nach rechts oben ziehen
- Seite wechseln



- Aufrecht stehen
- einen Arm hoch nehmen
- dann die Hand nach hinten zwischen die Schulterblätter legen
- Mit der anderen Hand den nach oben stehenden Ellenbogen greifen und langsam nach hinten unten ziehen
- Nach 20 Sekunden die Seite wechseln

