

Movement Preparation (dynamisches Dehnen)

- 5-10 min.
- jede Übung 8x durchführen
- ruhig und sauber ausführen
- Technik steht im Vordergrund

<p>1. Kniebeugung</p> <p>den Körper weit in die Länge strecken und auf die Zehenspitzen gehen.</p>	
<p>2. Hüftbeugen</p> <p>Hände greifen unter dem Knie und am Unterschenkel. Auch hier auf die Zehenspitzen gehen.</p>	
<p>3. Ausfallschritt + Oberkörperrotation</p> <p>Arme gestreckt nach vorne ziehen und nach links und rechts im Wechsel drehen.</p> <p>Beginn ist eine Drehung zum vorderen Bein.</p> <p>Der Blick geht mit den Händen mit.</p>	

4. Ausfallschritt +Rotation nach schräg unten

Linke Bein vorn linke Hand zur rechten Ferse
Drehen, wenn möglich die Ferse berühren.
Der Blick geht zur Ferse.



5. Handlauf

Im Stand gehen die Fingerspitzen
Richtung Boden. Ihr krabbelt nach vorne, bis
ihr fast in einer Ebene zum Boden steht.
Dann krabbeln die Beine in kleinen Schritten
bis zu den Füßen.



6. Ausfallschritt Oberkörperdrehung

Ihr dreht in beide Richtungen mit gestrecktem
Arm nach Oben. Der Blick geht hier zur
oberen Hand.



7. Kreuzschritt

Ein Bein großzügig über das andere kreuzen.
Hüfte und Schultern sollen in einer Ebene
stehen. Die hintere Ferse abheben. Rücken
unbedingt aufrichten.

