

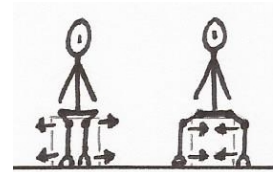
## Training rund um den Stuhl 2

### *Im Stand oder auf dem Stuhl aufrecht sitzend*

- wandern die Füße auseinander, indem man erst beide Fersen und dann beide Fußballen nach außen wandern lässt. Dabei bleiben die Knie immer direkt über den Sprunggelenken.

Füße wieder zusammenwandern lassen.

6X nach außen, 6x nach innen wandern.



- die Arme nach oben strecken und sich dabei langziehen. 8 Sek.



- den linken Arm nach rechts schieben. Danach den rechten Arm nach links schieben.

Dabei den Oberkörper senkrecht drehen.

Der Kopf schaut zu der Seite, zu der die Hand schiebt.

Jede Seite 5x.



### *Stand rechts neben dem Stuhl*

- das rechte Knie auf Beckenhöhe anheben und das Knie auf dieser Höhe lassen.

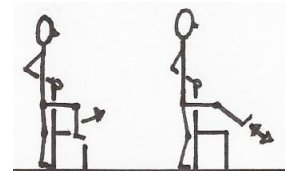
Nun den rechten Unterschenkel so weit anheben, wie es die Dehnfähigkeit erlaubt.

Den Fuß von sich weg-kippen (wie beim Gasgeben im Auto) und dann wieder ran ziehen.

Nach 8-maligem Fußtreten, erst den Unterschenkel, dann das Bein absetzen.

Auf die linke Seite des Stuhls gehen und das Gleiche mit dem linken Bein.

Jedes Bein 3x.



### *Aufrechter Sitz auf der Stuhlvorderkante*

Ein Handtuch auf die Hände legen. Dabei sind die Hände schulterbreit eingestellt und die Daumen zeigen nach außen.

- Das Handtuch auseinanderziehen und dabei beide Hände zügig 3 cm parallel vor und zurückbewegen.

**Bewusst dabei die Schultern nach hinten, unten spannen.**

8 Sek. lang



Die Handballen aufeinander setzen. Dabei sind die Hände möglichst direkt vor dem Bauch. Die eine Hand zeigt mehr nach unten die Andere mehr nach oben.

- Nun drücken die Hände gegeneinander.

Wieder wackeln die Arme klein vor und zurück.

**Bewusst dabei die Schultern nach hinten, unten spannen.** 8 Sek. Lang

3x ziehen und 3x drücken im Wechsel.



### *Aufrechter Stand hinter dem Stuhl*

Die Füße stehen parallel. Mit oder ohne Festhalten am Stuhl.

- Beide Fersen heben ab.

Laufen auf der Stelle. 10 Sek. Lang.

Fersen absetzen.

- Beide Fersen wieder abheben.

Auf den Ballen bleiben und gleichzeitig langsam in die Knie gehen und sich wieder hochschieben. 10x runter und wieder rauf. 3 Wiederholungen

- Wer sich noch steigern will, geht wieder in den Ballenstand, bleibt oben und malt mit einem Fuß 10 Kreise oder Achten in die Luft.

Das selbe mit dem anderen Fuß.



**Aufrechter Sitz auf der Vorderkante des Stuhls. Die Arme anheben.**

- 1 Den Oberkörper langsam nach rechts dann nach links schieben. Der Körper bleibt **aufrecht**.

*Einen zweiten Stuhl rechts neben mich stellen. Auf meinem Stuhl so weit nach links rutschen, bis die linke Pobacke überhängt.*

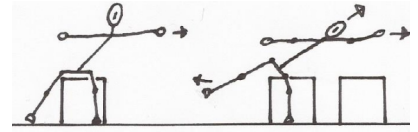
- 2 Den Oberkörper langsam nach rechts schieben, als wolle man bei einem Nebenmann an die Schulter kommen.

Das linke Bein möglichst gestreckt neben den Stuhl stellen.

Wer sich noch steigern will schiebt sich so weit nach rechts, dass er das linke Bein abheben kann.

5 Sek. halten. 3x nach rechts.

*Sich auf den anderen Stuhl setzen, und das Gleiche 3x nach links.*



*Bequemer Vierfüßlerstand mit den Händen auf einem Stuhl oder Tisch.*

*Dabei darf das Möbelstück nicht wegrutschen können.*

- Einen Fußballen nach hinten stellen. Den zweiten Fuß daneben stellen.

**Pobacken zusammenkneifen,**

**Bauch bewusst anspannen.**

**Schultern weg von den Ohren schieben.**

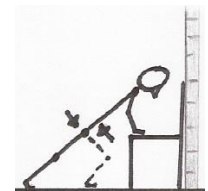
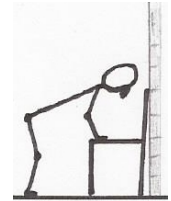
Nacheinander die Füße wieder nach vorne stellen.

- Locker mit dem Becken ein paar mal nach rechts und links wackeln.

- Auf der Stelle kräftig marschieren

- Sich irgendwann geradestellen und noch ein wenig weitermarschieren.

3x den Vierfüßler mit den Übungen wiederholen.



*Aufrechter Stand hinter dem Stuhl.*

*Man greift das Handtuch hinter dem Becken mit beiden Händen.*

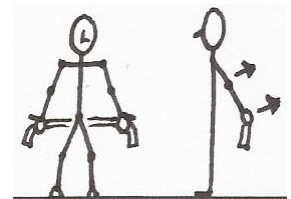
*Die Arme sind gestreckt. Die Daumen zeigen nach außen.*

*Die Knie sind leicht gebeugt. Der Bauch angespannt*

- Die gestreckten Arme werden langsam nach hinten bewegt.

**Dabei bleiben die Schultern unten und der Oberkörper senkrecht.**

3x die Dehnung 8 Sek. halten.



*Stand hinter dem Stuhl. Alle Finger zeigen nach vorne.*

- so weit zurück laufen wie es der Oberkörper und die gestreckten Arme erlauben.

**Die Knie leicht beugen.**

Die Füße breiter als das Becken stellen.

Becken bewusst nach hinten schieben.

Den Brustkorb so weit sinken lassen, wie es die Schultern erlauben.



*Stand hinter dem Stuhl oder an der Wand. Große Schrittstellung.*

- Das hintere Knie bleibt durchgestreckt

die **Ferse bleibt bewusst auf dem Boden**

Das vordere gebeugte Knie will zum Stuhl oder Wand bis es in der Wade zieht.

Im Zuggefühl der Wade klein vor und zurück federn.

10 Sek., dann das andere Bein nach hinten stellen und die Übung wiederholen.

