

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen auf der Matte



Katze/Kuh

Ausgangsstellung: Vierfüßerstand

Senken Sie den Rücken ins Hohlkreuz und heben Sie den Kopf.

Runden Sie den Rücken Richtung Decke und ziehen Sie das Kinn zur Brust.

Wiederholung:



Arm-/Beinstreckung

Ausgangsstellung: Vierfüßerstand

Strecken Sie den rechten Arm nach vorn und das linke Bein nach hinten aus.

Halten Sie die Position wechseln Sie gleich die Seite.

Wiederholung:



Bein Seitheben

Ausgangsstellung: Seitenlage, unteres Bein angewinkelt, der obere Arm stützt.

Strecken Sie das obere Bein zur Decke und ziehen Sie die Fußspitze an. Lassen Sie es langsam wieder sinken.

Die Seite wechseln

Wiederholung:



MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen auf der Matte



Rücken heben

Ausgangsstellung: Bauchlage, Hände neben den Schultern auflegen, Fußspitzen aufstellen, Gesäß anspannen.

Ziehen Sie die Schulterblätter zurück, heben Sie Oberkörper und Kopf an und ziehen Sie das Kinn zur Brust.

Tipp: Legen Sie den Oberkörper nicht gleich wieder ab.

Wiederholung:



Maikäfer

Ausgangsstellung: Rückenlage, Hüfte und Knie sind 90° gebeugt, die Zehenspitzen sind angezogen, die Arme sind in Richtung Decke gestreckt.

Strecken Sie Arme und Beine im Wechsel gegengleich parallel zum Boden aus.

Wiederholung:



Brücke bauen

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Beine sind aufgestellt und die Zehenspitzen angezogen, die Arme liegen neben dem Körper.

Heben Sie das Becken bis Oberschenkel, Hüfte und Rumpf eine Linie bilden. Senken Sie das Becken wieder ab.

Tipp:
Legen Sie das Becken während der Wiederholungen nicht ganz auf der Matte ab.

Wiederholung:



MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit dem Pezziball



Federn mit Pezziball

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz auf dem Pezziball, Füße hüftbreit aufgestellt. Winkeln Sie die Arme in Schulterhöhe an.

Kreisen Sie das Becken, Richtung wechseln. **Wippen** Sie auf dem Pezziball. Wippen Sie und führen Sie wechselseitig Ellenbogen und Knie zusammen.

Wiederholung:



Holzhacken

Ausgangsstellung: Sitz auf dem Pezziball die Füße hüftbreit aufgestellt.

Neigen Sie den geraden Oberkörper nach vorn, Handflächen zeigen zueinander. Hacken Sie in kleinen schnellen Bewegungen mit den Handkanten in der Luft.

Wiederholung:



Wandliegestütz

Ausgangsstellung: Beine schulterbreit aufgestellt, mit gestreckten Armen am Ball abgestützt, die Schultern von den Ohren weggezogen.

Beugen Sie die Ellenbogen, der Oberkörper bewegt sich dabei mit gerader Wirbelsäule an den Ball heran.

Drücken Sie sich in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholung:

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit dem Pezziball



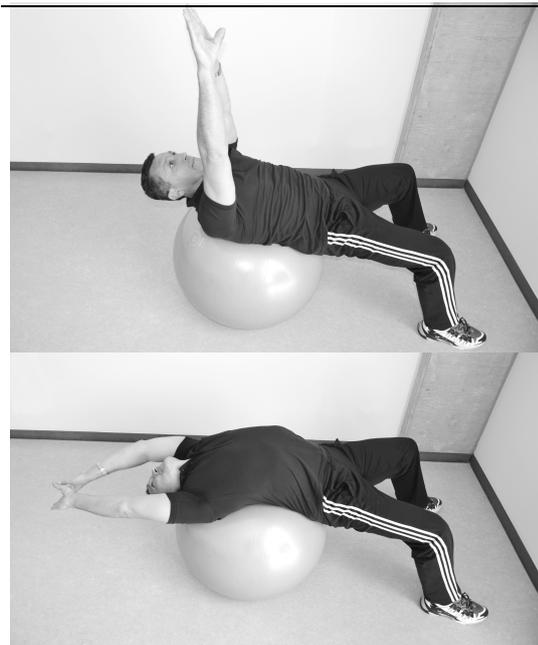
Kniebeugen mit Ball

Ausgangsstellung: Beine schulterbreit aufgestellt, mit dem Rücken an den Ball gelehnt, Arme gestreckt.

Beugen und strecken Sie die Knie im Wechsel, halten Sie Kontakt zum Ball.

Tipp: die Knie sollen nicht über die Fußspitzen gucken.

Wiederholung:



Brücke über den Ball

Ausgangsstellung: Rückenlage auf dem Pezziball mit geradem Rücken, Arme zur Decke gestreckt.

Rollen Sie den oberen Rücken über die Rundung des Pezziballs. Strecken Sie die Arme über den Kopf Richtung Boden aus.

Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholung:



Krokodil

Ausgangsstellung: Rückenlage auf der Matte, die Unterschenkel auf dem Pezziball abgelegt.

Rollen Sie die Beine mit Hilfe des Pezziballs nach rechts und nach links.

Wiederholung:



Tipp:

Atmen Sie bei Anstrengung aus und lassen Sie bei allen Bewegungen den Atem weiter fließen.

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit der Kurzhantel



Arme schwingen

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, die Knie gebeugt, der Oberkörper ist gerade nach vorne geneigt. Die Arme sind nach vorne gestreckt.

Stehen Sie locker in den Knien während Sie die Arme beidseitig zurück- und vorschwingen.



Variante Diagonal

Strecken Sie einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten, stehen Sie locker in den Knien und führen Sie die Arme wechselseitig vor und zurück.



Wiederholung:



Schulterdrücken

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand, Knie und Ellenbogen gebeugt, die Handflächen zeigen nach vorn.

Drücken Sie die Hanteln nach oben über den Kopf und führen Sie die Arme wieder langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholung:



Rudern in Vorneige

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, den Oberkörper nach vorn geneigt, Knie gebeugt.

Ziehen sie die Ellenbogen beidseits Richtung Decke und Strecken Sie die Arme wieder.

Tipp. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule.



Wiederholung:

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit der Kurzhantel



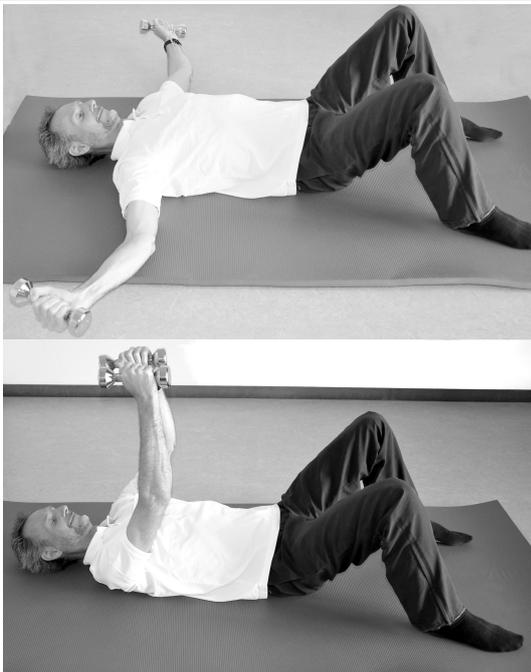
Hantel Frontalheben

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie und Ellenbogen leicht gebeugt, Wirbelsäule aufgerichtet.

Heben Sie die Hanteln **wechselseitig vor dem Körper** auf Schulterhöhe.

Variante Seitheben: Heben Sie die Hantel beidseitig über die Seite auf Schulterhöhe.

Wiederholung:



Flieger

Ausgangsstellung: Rückenlage auf der Matte, Arme geöffnet, die Ellenbogen leicht angewinkelt, Handgelenke liegen in Verlängerung zum Unterarm. Der Rücken liegt auf.

Führen Sie die Arme vor der Brust zusammen. und öffnen Sie diese langsam wieder.

Wiederholung:



Schulterheben

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, Knie und Ellenbogen gebeugt, Hanteln mit den Fingern umschlossen, Wirbelsäule aufgerichtet, der Hinterkopf zieht zurück.

Heben Sie die Schultern in Richtung Ohren, senken Sie die Schultern wieder.

Wiederholung:

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit dem Theraband



Diagonal ziehen

Ausgangsstellung: Das Theraband oben an der Tür befestigen, hüftbreiter Stand, Knie gebeugt, Band mit gestreckten Armen auf Kopfhöhe greifen, Handflächen zeigen zueinander.

Führen Sie die gestreckten Arme dicht am Körper nach unten und drehen Sie die Handflächen nach vorn.

Führen Sie die Arme langsam zurück.

Wiederholung:



Rudern mit Theraband

Ausgangsstellung: Das zur Schlaufe gelegte Theraband am Türgriff befestigen. Hüftbreiter Stand, Knie gebeugt. Die Bandenden mit den gestreckten Armen greifen.

Ziehen Sie die Ellenbogen beidseits zurück und das Theraband dicht an den Körper heran und strecken Sie die Arme wieder.

Wiederholung:



Aufrichtung im Sitzen

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz, Oberarme liegen am Körper an, Ellenbogen 90° gebeugt. Das Theraband ist um die zur Decke gedrehten Handflächen fixiert.

Spannen Sie das Theraband zwischen den Unterarmen indem Sie diese seitlich auseinanderführen.

Führen Sie die Arme langsam wieder zurück.

Wiederholung:

MBK Hausaufgabenprogramm: Übungen mit dem Theraband



Arm Seitheben

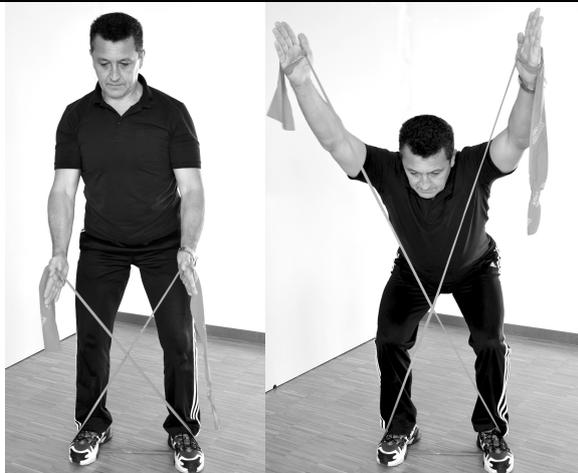
Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Bands. Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufgerichtet.

Strecken Sie die Arme bis auf Schulterhöhe seitlich aus und spannen Sie dadurch das Band.

Führen Sie die Arme langsam zurück.

Tip: Halten Sie Ihre Handgelenke in Verlängerung zum Unterarm.

Wiederholung:



Armheben aus den Knien

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand auf der Mitte des Bands. Dies vor den Knien gekreuzt mit den Händen greifen, Knie leicht gebeugt, Oberkörper mit gerader Wirbelsäule vorgeneigt.

Strecken Sie die Arme über vorn zur Decke, beugen Sie die Knie, der Oberkörper bleibt vorgeneigt.

Wiederholung:



Bein Seitheben

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand auf dem Band. Dies vor dem Körper, hinter dem Körper und vor dem Körper gekreuzt mit den Händen greifen. Der Oberkörper ist aufgerichtet und das Band gespannt.

Bauen Sie Rumpfstabilität auf und heben Sie ein Bein seitlich an. Gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück.

Wechseln Sie die Seite.

Wiederholung:

