

Der Rundweg (STATION 1)

*Bömighäuser
Parcours*

Beschreibung:

- Der äußere Rundweg um die Wiese eignet sich besonders zum Beginn der Übungen zum Warmwerden.
- Er sollte im lockeren Tempo gelaufen werden.
- Variationen: schnelles Wandern /Gehen + lockeres Armkreisen
- Nach Möglichkeit **2-3 Wiederholungen**; ggf. Seitenwechsel



Der Armstütz (STATION 2)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- Auf die Bank setzen, die Füße hüftbreit auseinander.
- Mit dem Po auf den äußeren Rand der Bank rutschen und mit den Handflächen hinter dem Rücken abstützen.
- Dann den Po von der Sitzfläche lösen und den Po Richtung Boden senken.
- Nach Möglichkeit **10 Wiederholungen**



Der Hampelmann (STATION 3)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- Beide Beine auf dem Boden
- Arme hängen seitlich am Körper
- Gerader Oberkörper
- Knie leicht gebeugt
- Handflächen auf die Oberschenkel und Füße parallel zum Boden
- Nun leicht vom Boden abspringen und während des Sprungs die Beine spreizen, Arme über dem Kopf zusammenführen und umgekehrt.
- Nach Möglichkeit **10 Wiederholungen**



Das Kunstwerk (STATION 4)

*Bömighäuser
Parcours*

Beschreibung:

- Seitlich zum Kunstwerk mit gestrecktem Arm aufstellen.

1. Arm und Bein auf der anderen Seite abheben und strecken (20 Sek., dann Wechsel)

2. Ellenbogen und Knie auf der gleichen Seite zusammenführen (20 Sek., dann Wechsel)

- Nach Möglichkeit **10 Wiederholungen**, dann Seitenwechsel



Fahrrad fahren (STATION 5)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- Auf die Bank setzen und Gewicht nach hinten verlagern.
- Zur Stabilität an der Sitzfläche festhalten.
- Beine im rhythmischen Takt und abwechselnd ausstrecken und einziehen
- Nach dem Wechsel die Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durchführen.
- Nach Möglichkeit **1 Minute „fahren“ :-)**



*...und wer mag, läuft
noch ein Ründchen
vor der nächsten
Übung aus...*



Der Strecksprung (Station 6)

Beschreibung:

- Auf die Bank setzen.
- Mit gestreckten Armen aufrichten (und springen).
- In die Ausgangsstellung zurückkehren.
- Nach Möglichkeit **10 Wiederholungen**



Die Standwaage (STATION 7)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- Lockere Grundhaltung im Stand einnehmen.
- Den Oberkörper langsam nach vorne neigen und gleichzeitig ein Bein als Gegengewicht nach oben ziehen
- Bei stabilem Stand die Körperhaltung bis zur Waagerechten (oder soweit wie möglich) neigen und 5 Sekunden halten.
- Nach Möglichkeit **10 (5) Wiederholungen.**



Hindernisspringen (STATION 8)

*Bömighäuser
Parcours*

Beschreibung:

- Beide Beine auf dem Boden, etwa hüftbreit voneinander entfernt.
- Arme hängen seitlich am Körperhaltung
- Gerader Oberkörper
- Seitlich neben das Hindernis stellen; Knie leicht anwinkeln.
- Springe nun seitlich über das Hindernis hinweg.
- Mit den Armen Schwung nehmen und sofort wieder zurück springen.
- Nach Möglichkeit **10 (5) Wiederholungen.**



Seitliche Dehnung (STATION 9)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- Beide Beine auf dem Boden, etwa hüftbreit voneinander entfernt
- Gerader Oberkörper
- Arme hängen seitlich am Körperhaltung
- Knie leicht gebeugt
- Arme nach oben strecken und beide Hände fassen.
- Oberkörper nun langsam zur Seite beugen
- Die Bewegung kommt nur aus der Hüfte.
- Die Spannung ein wenig halten und Seitenwechsel.
- Ausführung der Dehnung ca. 20 Sek.



Dehnung der Oberschenkel (STATION 10)

Bömighäuser
Parcours

Beschreibung:

- In die Grätschstellung gehen
- Füße parallel
- Bein beugen
- Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern; Seitenwechsel
- Ausführung der Dehnung ca. 20 Sek.

