

Sanftes Training für Bauch und Rücken auf dem Hocker

Übungsbeispiele für die alltägliche Praxis zu Hause und im Verein

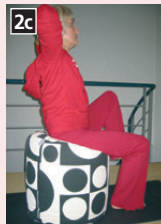
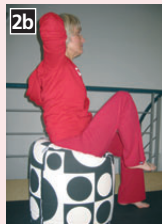
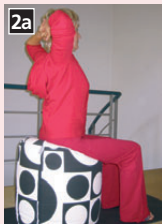
1. Mit aufgerichtetem Rücken vor dem Hocker stehen, rechten Fuß auf den Hocker stellen und zurück zum Boden (Abb. 1). Ca. zehn Wiederholungen, danach alles mit dem linken Fuß ausführen. Anschließend beide Füße im Wechsel.



2. Mit aufgerichtetem Rücken auf den Hocker setzen (Abb. 2).



- Beide Hände hinter den Kopf (Abb. 2a).
- Rechtes Knie zum Bauch ziehen und zurückführen (nicht am Boden abstellen, Muskelspannung halten) (Abb. 2b).
- Wie vor, aber mit dem linken Knie (Abb. 2c). Anschließend beide Knie im Wechsel.



3. Beide Hände am Hinterkopf, rechtes Knie und linker Ellenbogen zueinander und voneinander bewegen (Abb. 3). Ca. zehn Wiederholungen.

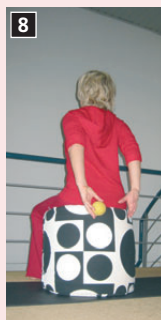


- Wie vor, aber zur anderen Seite, linkes Knie und rechter Ellenbogen (Abb. 4).

4. Mit aufgerichtetem Rücken auf dem Hocker sitzen, beide Arme in die „U-Halte“ bringen (Abb. 5).



- Rechten Arm strecken und beugen (Abb. 6). Ca. zehn Wiederholungen, danach mit dem linken Arm. Anschließend beide Arme im Wechsel strecken und beugen.



5. Mit aufgerichtetem Oberkörper auf dem Hocker sitzen, beide Arme Richtung Zimmerdecke gestreckt, einen Softball von der rechten zur linken Hand übergeben. Die Arme werden dabei stets bis auf Schulterhöhe gesenkt

und zum Übergeben über dem Kopf wieder entsprechend angehoben (Abb. 7). Ca. zehn Wiederholungen.

6. Den Ball hinter dem Rücken übergeben, Arme auch hier wieder bis auf Schulterhöhe anheben (Abb. 8).

7. Auf den Rücken legen, die Unterschenkel werden auf dem Hocker abgelegt, ca. drei bis fünf Atemzüge ausruhen, danach die Hände zum Hinterkopf bringen, den Oberkörper aufrichten und zurückbringen, nicht am Boden ablegen. Muskelspannung halten (Abb. 9). Ca. zehn Wiederholungen



8. Auf den Boden stellen, den Softball in beiden Händen vor der Brust halten, zum Ball schauen, anschließend beide Hände vor dem Gesicht aufwärts Richtung Zimmerdecke schieben und hinterherschauen (Abb. 10). Ca. zehn Wiederholungen auf- und abwärts.



9. Auf die Matte legen, die Füße sind aufgestellt, den Softball zwischen die Knie bringen und zusammendrücken und lösen, der Muskelspannung bewusst folgen (Abb. 11). Ca. zehn Wiederholungen.



10. Auf der Matte, den Softball unter das Kreuzbein legen, den Ball sanft zusammendrücken und wieder loslassen, der Muskelspannung wieder bewusst folgen (Abb. 12). Ca. zehn Wiederholungen.



11. Den Ball unter die rechte Schulter legen, nach unten drücken und lösen, der Spannung folgen (Abb. 13). zehn Wiederholungen, danach unter die linke Schulter legen.



Text und Fotos: Carola Bleis