
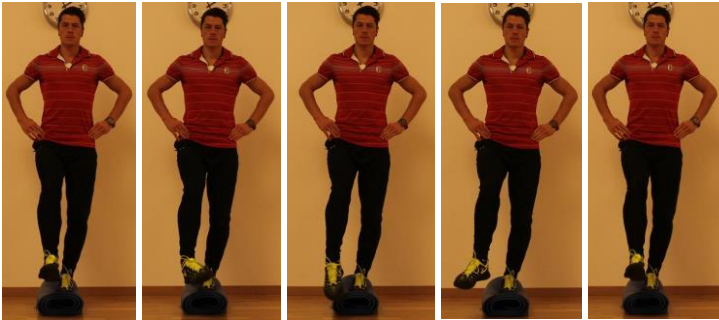





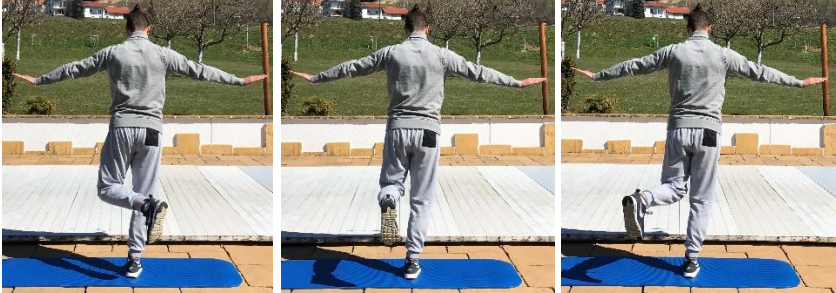



Mobilisieren





!!!





bei allen Übungen

PO raus, Brust heben, Bauchnabel einziehen und die Knie sind ganz leicht gebeugt

Gelenke:	Sätze	Wiederholungen	Pausen	Ausführung	Bild
Sprunggelenk nach außen kreisen	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Sprunggelenk nach außen kreisen	
Sprunggelenk nach innen kreisen	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Sprunggelenk nach innen kreisen	
Sprunggelenk beugen und strecken	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Sprunggelenk beugen-strecken	
Kniegelenk beugen & strecken	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Kniegelenk beugen und strecken	

Hüftgelenk vorne-oben nach innen- und außen rotieren	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand, anderes Bein im Kniegelenk rechtwinklig hochbeugen und Unterschenkel von rechts nach links bewegen, dabei rotiert die Hüfte nach innen und außen
				
Hüftgelenk hinten nach innen- und außen rotieren	1	je Seite 8 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand, anderes Bein im Kniegelenk rechtwinklig beugen und Unterschenkel von rechts nach links bewegen, dabei rotiert die Hüfte nach innen und außen
				
Hüftgelenk auswärts kreisen	1	je Seite 6 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Hüftgelenk nach außen kreisen
				
Hüftgelenk einwärts kreisen	1	je Seite 6 WH	-	Ausgangsposition: Stabiler Einbein-Stand auf wackeliger Unterlage, anderes Bein im Hüftgelenk nach innen kreisen
				
Becken vor- zurück kippen	1	8 WH	-	Aktive Standposition und etwas die Knie beugen, Becken vor und zurück kippen bzw. rollen
				

Oberkörper Swing	1	15 WH	-	Aktive Standposition mit verschränkten Armen. Kopf und Becken stabil halten und mit dem Oberkörper links und rechts um die Wirbelsäule hin und her rotieren.
				
Becken Swing	1	15 WH	-	Aktive Standposition mit verschränkten Armen. Kopf und Oberkörper stabil halten und mit dem Becken links und rechts um die Wirbelsäule hin und her rotieren.
				
Wirbelsäule links-rechts rotieren	1	8 WH	-	Aktive Standposition, Beine leicht gegrätscht, Oberkörper-Arme über die Wirbelsäule links und rechts rotieren
				
Arme in Hände Hoch vor und zurück führen:	1	8 WH	-	Arme in Händehoch Position, als erstes Unterarme vor der Brust zusammen führen, und dann die Arme seitlich zurück bis Schulterblätter sich berühren,
				

Arme vorne hoch und tief bewegen	1	8 WH	-	<p>Vorne beide Ellbogen zueinander drücken und dann die Arme hoch ziehen und wieder senken. !!! Ellbogen immer zusammen halten !!!</p>
				
Arme hinten hoch und tief bewegen	1	8 WH	-	<p>Arme so weit zurück ziehen bis sich die Schulterblätter berühren und dann die Arme hoch strecken und wieder absenken. !!! Schulterblätter bleiben durchgehend zusammen !!!</p>
				
Unterarm-Schulter-HWS Rotation	1	8 WH	-	<p>Arme seitlich weggestreckt, eine Handfläche offen eine geschlossen, Blick zur offenen Handfläche, nun Kopf zur anderen Hand drehen die zugleich öffnet und die andere Hand schließt und wiederholen</p>
				
Arme und Schultern voll ein- und aufdrehen	1	8 WH	-	<p>Schultern und Arme vorne voll eindrehen und dann nach hinten voll aufdrehen.</p>
				

Schultergelenk zurück kreisen	1	8 WH	-	Arme gestreckt hängen lassen, nun mit den Schultern von vorne nach oben, hinten und unten kreisen. Wichtig!!! Hinten die Schulterblätter wieder bewusst zusammen zwicken und den Schultergürtel am Ende des Kreises immer bewusst nach unten drücken!
--------------------------------------	----------	-------------	----------	--



Kopf kreisen „Halbkreis“	1	6 WH	-	Anfangs Kopf (das Kinn) zur Seite drehen, dann einen Halbkreis nach vorne-unten und hinten-oben kreisen bis der Kopf (das Kinn) zur Gegenseite zeigt;
---------------------------------	----------	-------------	----------	--

