

Schultern kreisen

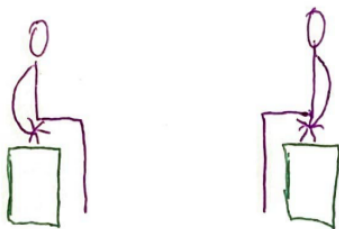
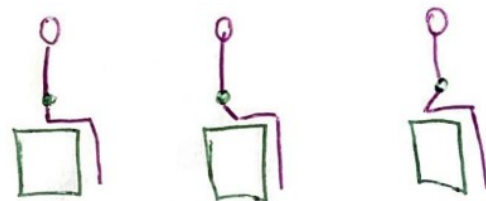
Vorwärts und rückwärts

Schultern hochziehen

Schultern im Wechsel hochziehen zu den Ohren, halten und langsam senken

„Zahnräder“ der Wirbelsäule

1. Zahnrad: Lendenwirbelsäule/ Becken
Aufrecht sitzen, Becken über Sitzbeinknochen
im Wechsel nach vorne und hinten kippen
2. Zahnrad: Brustwirbelsäule/ Brustbein
Oberen Rücken im Wechsel runden und gerade
strecken („Medaille auf der Brust stolz zeigen“)
3. Zahnrad: Halswirbelsäule/ Kopf
„Kurzes Kinn, langer Nacken“
Bart nach unten, Nacken lang nach oben ziehen



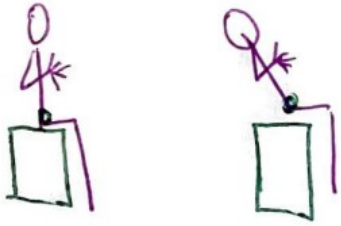
Becken-/ LWS-Beweglichkeit

Von einem Sitzbeinhöcker auf den anderen wechseln

Beweglichkeit Wirbelsäule

Hand auf Brustbein, Hand auf Bauch
Mit dem Einatmen Oberkörper aufrichten und
Brustkorb öffnen, mit dem Ausatmen Rücken
runden, Schultern nach vorne sinken lassen



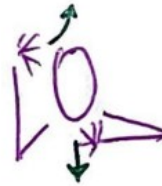


Rumpf kippen

Aufrecht sitzen, Füße stehen fest auf dem Boden (Fußspitze über Knie sichtbar), gerader Rücken, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen („Druckknopf“)
Den ganzen Rumpf aus dem Becken im Wechsel langsam nach vorne und nach hinten kippen

Rübezahl

Eine Hand greift den Kinnbart und zieht nach unten, die andere Hand greift an den Hinterkopf und zieht den Nacken nach oben lang, der Blick bleibt nach vorne gerichtet, halten



Hände wechseln

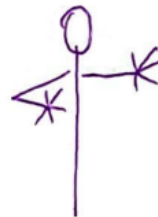


Ulis Jahresendzeitfigur mit Flügeln (Engel ;-)

Ellenbogen eng am Brustkorb, Hände zeigen nach vorne, dabei Handflächen nach oben drehen (Kerze halten), Finger aufspreizen, im Wechsel Hände seitlich vom Körper wegdrehen und wieder nach vorne, Ellenbogen bleiben am Brustkorb, Schultern weg von den Ohren, lächeln

Bogenschießen

Eine Hand mit aufgespreizten Fingern weit nach vorne ausstrecken, anderer Ellenbogen zieht weit nach hinten, dabei bleibt die Hand nach vorne gerichtet, Schultern bleiben unten, halten

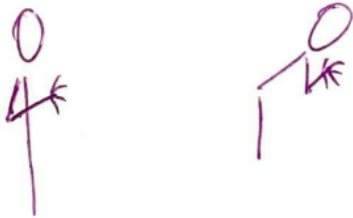
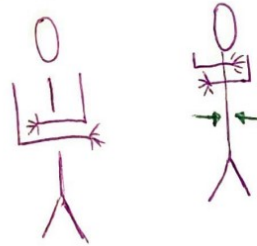


Mit den Händen Fahrrad fahren

Mit den Händen vor dem Kopf Fahrrad fahren, dabei schneller werden, dann mit Händen weiter nach oben wandern, weiterfahren

Fensterbank – Teil 1

Arme vor dem Körper verschränken, verschränkte Arme mit dem Einatmen heben und mit dem Ausatmen senken

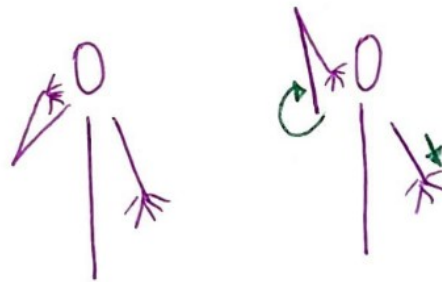


Teil 2

Mit verschränkten Armen Rumpf gerade vorbeugen und halten (auf Fensterbank ablegen), weiteratmen, Kopf im Wechsel nach links und rechts drehen, halten

Zwischenrippenmuskulatur aufdehnen

Rechte Hand auf rechte Schulter legen, linker Arm zieht zum Boden, Schulter nach unten, Oberkörper nach links beugen, in die Dehnung atmen, weiteratmen



Andere Seite



Becken schieben („Stempelkissen an der Knie Scheibe“), ISG-Übung

Füße bleiben fest auf dem Boden, im Wechsel je ein Knie so weit wie möglich nach vorne schieben, so dass jeweils eine Seite des Beckens auf der Sitzfläche nach vorne geschoben wird

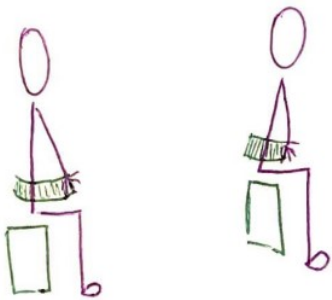
Piriformis dehnen

Im Sitzen im Wechsel den Außenknöchel auf Knie des anderen Beins legen, Hände liegen auf dem übergeschlagenen Unterschenkel, Über Zug an den Händen Becken nach vorne kippen, LWS aufrichten, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne kippen, halten, atmen, lächeln



In dieser Ausführung bei Hüft-TEP nicht geeignet!

Mit Handtuch

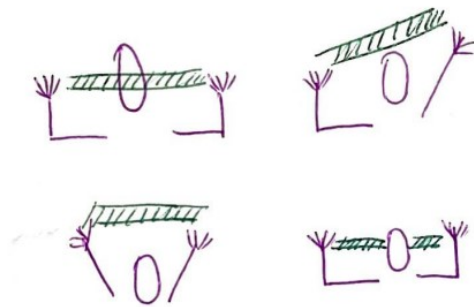


Nierengurt

Gerolltes oder gefaltetes Handtuch mit Ende in jeder Hand hinter dem Körper auf Höhe der Nieren an Körper anschmiegen, in Richtung Handtuch atmen

Kopfrulle

Gerolltes Handtuch mit Ende in jeder Hand an Hinterkopf anschmiegen, langsam im Wechsel mit der rechten und linken Hand das Handtuch nach vorne ziehen, so dass der Kopf weich durch die Bewegung des Handtuchs mitgedreht wird

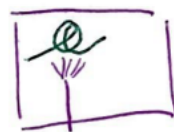


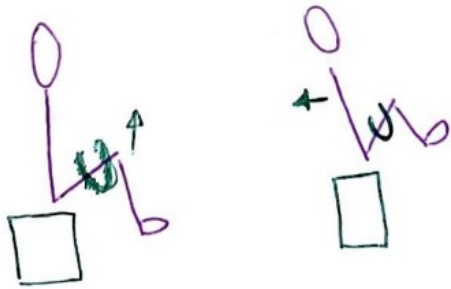
Stirnband

Gerolltes oder gefaltetes Handtuch mit einem Ende in jeder Hand im Wechsel an die Stirn legen, eine Hand heben, dann die andere, dann beide Hände heben, Handtuch hinter den Kopf tief führen und wieder von vorne

Fenster putzen

Handtuch verknoten, mit Knäuel Fenster oder Bildschirmausschnitt putzen – und bitte auch schön ordentlich in den Ecken





Papagei – Teil 1

Gerolltes Handtuch unter einem Bein mit Ende in jeder Hand halten, damit Bein leicht anheben, mit angehobenem Bein den geraden Rumpf im Wechsel nach vorne und hinten kippen

Geht auch ohne Handtuch, dann eine Hand auf Brustbein, andere Hand auf Bauch

Papagei – Teil 2

Schrittstellung. Aufrechten Oberkörper nach hinten bringen, Füße kurz abheben und „Schrittwechsel“, dann Oberkörper wieder in Startposition bringen und Füße absetzen. Steigerung: vorne Gesäß kurz von Sitzfläche anheben und langsam wieder absetzen (Hände als „Stützräder an Sitzfläche bringen)



Flankenatmung

Knoten in Handtuch, unter den Arm klemmen, gegen das Handtuch atmen, Seite wechseln



Akrobat

Geknotetes Handtuch in die Luft werfen, so oft wie möglich in die Hände klatschen, Handtuch fangen



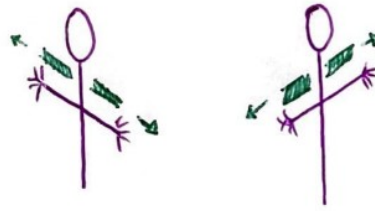
Streck dich!

Geknotetes Handtuch mit Ende in jeder Hand über dem Kopf auseinander ziehen

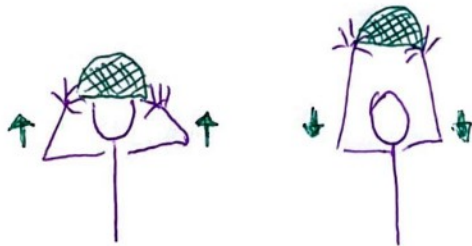


Rücken abtrocknen

Gerolltes oder gefaltetes Handtuch mit Ende in jeder Hand an den Rücken legen, „Rücken abtrocknen“



Mit Schüssel

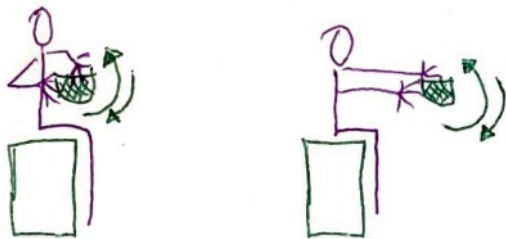


Flanken aufdehnen

Schüssel auf den Kopf, mit beiden Händen am Rand greifen und Arme mit Schüssel im Atemrhythmus nach oben strecken und wieder senken

Hütchen drehen

Schüssel auf Stirnhöhe mit beiden Händen seitlich greifen, dann Schüssel auf dem Kopf drehen, so dass eine Hand vor und eine Hand an der Schüssel hinter den Kopf wandert, Blick bleibt nach vorne gerichtet



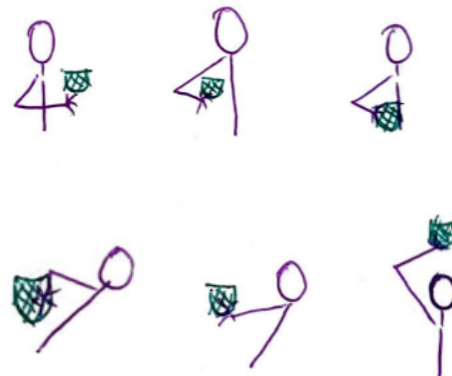
Zentrifuge

Schüssel in beiden Händen vor dem Körper mit Öffnung nach oben halten, Schüssel im Kreis bewegen, als sollte eine Murmel in der Schüssel kreisen, Kreise größer werden lassen, Richtung wechseln

Tellerjongleur

(„rhythmische Sportgymnastik 😊“)

Aufrecht sitzen, Schüssel auf der rechten Handfläche Richtung linken Arm, zum Bauchnabel, „unter dem rechten Arm“ nach rechts, nach vorne, über links oben nach hinten zurück auf die rechte Seite führen, Ellbogen muss gebeugt und Oberkörper darf mitbewegt werden => Schüssel in weiten Kreisen um den Körper kreisen lassen





Meine persönliche Lieblingsschüssel

Schüssel mit beiden Händen vor den Körper halten, Arme mit Schüssel nach vorne ausstrecken, halten, Oberkörper mit weit vorgestreckter Schüssel nach vorne kippen, halten, weiteratmen 😊

Oberkörper wieder aufrichten, Schüssel weit nach oben über Kopf strecken, halten und wieder nach unten führen

Cabaret („Hut-Choreographie“)

Schüssel mit beiden Händen greifen und mit Innenseite vor das Brustbein halten, Schüssel mit der Einatmung Schüssel weit nach vorne ausstrecken, mit der Ausatmung Schüssel wieder ranziehen



Oberkörper mit Schüssel seitlich drehen, in der Oberkörperdrehung Schüssel weit zur Seite ausstrecken, halten, wieder ranziehen

Andere Seite

Viel Spaß bei der Bewegung wünschen

Claire, Petra und Uli (April 2023)