



## TURN- UND SPORTVEREIN Velmede-Bestwig 92/07 e. V. Turnabteilung / Rücken & Co

Hallo liebe Sportler,

heute geht es weiter mit einem Stuhl. Die Übungen könnt ihr im stehen und sitzen machen. Es dauert ca. 30 - 40 Minuten, je nachdem wie viele Wiederholungen Ihr macht. Vorher wieder warmmachen. Viel Spaß.

Diese drei Übungen kennt Ihr bereits vom letzten Mal.

	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>im sitzen, mit einem Stuhl oder Bank</b></li><li>- vorne an den Rand setzen und die Hände auf die Kante legen</li><li>- das Gesäß vor der Bank rauf und runter bewegen</li><li>- das Becken bleibt stabil und befindet sich relativ nah an der Kante</li><li>- Schultern ziehen vom Ohr weg</li><li>- ausatmen, Arme strecken</li><li>- einatmen, Arme beugen</li><li>- 10 - 15 x</li></ul> <p>Alternative: Unten bleiben und halten.</p>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>im stehen</b></li><li>- mit der linken Hand auf einen Stuhl stützen</li><li>- rechtes Knie ist weich</li><li>- rechten Arm in Verlängerung des Rumpfes</li><li>- linkes Bein anheben</li><li>- ausatmen, in die Streckung gehen</li><li>- einatmen, wieder senken</li><li>- 10 - 15 x mit halten</li><li>- Seitenwechsel</li></ul>



- **im stehen**
- gerade hinstellen
- den rechten Fuß auf eine Stuhl/Bank ablegen
- mit dem linken Fuß etwa eine Schrittlänge Abstand zum Stuhl
- einatmen, langsam mit geradem Oberkörper nach unten
- ausatmen, wieder hoch kommen
- 10 - 15 x mit halten
- Seitenwechsel



- **im sitzen**
- aufrecht hinsetzen
- rechte Hand an den linke Oberschenkel legen
- ausatmen, nach links drehen
- der Kopf geht mit
- einatmen, wieder zur Mitte
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel



- **im sitzen**
- beide Hände an die Vorderkante des Stuhls
- der Oberkörper bleibt gerade
- ausatmen, hochdrücken
- im Wechsel die Füße nach vorne strecken
- gleichmäßiges atmen
- 20 - 30 mal



- **im sitzen**
- aufrecht hinsetzen,
- Bauch anspannen
- Arme überkreuzen
- auf den Schultern ablegen
- ausatmen, den rechten Fuß heben
- einatmen, wieder senken
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel



- **im sitzen**
- Arme nach vorne ausstrecken
- Rücken bleibt gerade
- ausatmen, hochkommen in den Stand
- einatmen, wieder setzen
- 10 - 15 x



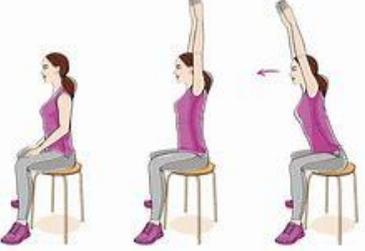
- **im stehen**
- mit der linken Hand am Stuhl festhalten
- rechte Hand an die Taille legen
- ausatmen, linkes Bein heben und gleichzeitig den rechten Arm nach vorne strecken
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel



- **im stehen**
- mit der rechten Hand am Stuhl abstützen
- die linke Hand an die Taille legen
- ausatmen, linkes Bein zur Seite strecken
- Oberkörper gerade halten
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel



- **im sitzen**
- rechten Fuß auf das linke Knie ablegen
- die Hände liegen seitlich an den Oberschenkeln
- ausatmen, mit geradem Rücken nach vorne neigen
- einatmen, wieder zurück
- 10 - 15 x
- Seitenwechsel

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>im sitzen</b></li> <li>- den linken Arm zur Seite ausstrecken</li> <li>- ausatmen, diagonal mit dem rechten Knie und dem linken Ellenbogen zusammenkommen</li> <li>- der Rücken bleibt dabei gerade</li> <li>- einatmen, Fuß absetzen und den Arm wieder zur Seite strecken</li> <li>- 10 - 15 x</li> <li>- Seitenwechsel</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>im sitzen</b></li> <li>- beide Hände auf die Schultern legen</li> <li>- Rücken gerade halten</li> <li>- ausatmen, Arme nach vorne ausstrecken</li> <li>- einatmen, wieder zurück auf die Schultern</li> <li>- 10 - 15 x</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>im sitzen</b></li> <li>- Füße etwas weiter aufstellen</li> <li>- Arme nach oben nehmen</li> <li>- ausatmen, Oberkörper nach vorne neigen</li> <li>- die Arme bleiben nehmen dem Kopf</li> <li>- einatmen, wieder hochkommen</li> <li>- 10 - 15 x</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>im sitzen</b></li> <li>- Hände außen an die Oberschenkel legen</li> <li>- Rücken bleibt gerade</li> <li>- ausatmen, Arme über die Seite nach oben heben</li> <li>- einatmen, wieder senken</li> <li>- 10 - 15 x</li> </ul>

Das wars. Es war Training für die Oberarme, Schultern, Oberschenkel und Rücken.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß *Karin Bathen*