

Wirbelsäulengymnastik aktuell

„Die Stunde der Rotationen“

1. Aufwärmen

- Kopf drehen rechts und links
- Arme Innen- und Außenrotation
- WS mitbewegen
- Hand an gegenüberliegende Rippen, mit anderem Arm über den Ball legen und mit gestrecktem Arm und abgeklappten Handgelenk nach hinten ziehen
- Hände an die Rippen, kleine 8er des Brustkorbs, dann Bewegung immer größer werden lassen, Hände dabei nach vorne
- Side to side mit Arme schwingen
- Nur ein Arm schwingt - mit Rotation
- Ein Arm macht 8er Schwünge
- Beide Arme machen 8er Schwünge
- Breiter Stand, Hände auf die Schultern, Rotation
- Dito, aber eine Hand bleibt, anderer Ellbogen zurückziehen und in Diagonale schieben
- Knie hoch im Wechsel, mit Rotation in der Hüfte, in Kombination mit Squad

2. Kräftigung

- Squads, beim Tiefgehen Hände an den Hinterkopf, rechter Ellbogen beim Tiefgehen zum linken Knie und umgekehrt
- Squad, Beine leicht geöffnet, ganz hoch und tief kommen, mit erhöhtem Tempo, oben bleiben, dann Arme seit, Knie leicht gebeugt, Fersen vom Boden lösen, Brustbein heben, Schlüsselbeine weit, ruhig und tief atmen, halten
- Fersen zurück zum Boden, Arme nach vorne, immer einen Arm nach hinten schwingen und nachschauen, Gewicht gleichmäßig auf den Füßen verteilt, rechter Arm bleibt hinten, nach vorne lehnen und noch weiter öffnen, Finger gespreizt, Arme gestreckt, Wechsel auf andere Seite, auch geöffnet halten, schnellerer Wechsel, Tief-hoch, die Knie dabei weich, Ferse leicht dazu hochziehen, Augen schließen und vor allem aufs Tiefgehen/ dann aufs Hochkommen konzentrieren
- Beine geöffnet, Squad, re Hand geht zum linken Knie, li Arm nach re oben strecken und umgekehrt, evtl. auch mit Bein abheben
- Lunge nach hinten im Wechsel, dabei tiefgehen, Gegenhand geht zum vorderen Fuß, mit mehr Rotation

- Breiter Squad, Gewichtsverlagerung rechts und links, re Hand geht zum li Fuß, li Arm zieht in Diagonale, auch mit li Bein abheben; dann andere Seite
- Knie hoch im Wechsel, Arme mitnehmen, nur einseitig, Fuß nach hinten stellen, Rotation zum vorderen Bein
- Knie hoch im Wechsel, nur einseitig, Fuß nach hinten stellen, re Hand vorne zum linken Fuß und hinten linke Hand zum rechten vorderen Fuß
- Stand, leichte Vorneige, Hände zusammen, Arme gestreckt, Hände nach rechts und links pendeln
- Stand, auf Knie abstützen, eine Hand lösen und unter Achsel durchtauchen, Ellbogen nach hinten ziehen
- Knie hoch im Wechsel, nur eine Seite, Ellbogen vorne zum Gegenknie, Bein zurück, hinten kreuzen und anderer Ellbogen zum Gegenknie
- Sanft auf dem Bauch ablegen, rechter Arm weit nach vorne, linke Hand stützt auf Schulterhöhe, nach oben schieben, Brustbein heben, dann li Bein heben und zur Seite kommen, wieder zurück auf den Boden, Arme wechseln, wieder hochkommen und zur anderen Seite drehen, direkt kombinieren.
- Vierfüßler, Unterarmstütz, Füße nacheinander nach hinten stellen, Fersen nach rechts kippen und linker Arm abheben, andere Seite..
Einfacher: oberer Fuß nach hinten abstellen
- Seitenlage, Kopf auf dem Ellbogen ablegen, Beine lang, dann Froschbewegung mit WS Rotation
- Rückenlage, Beine angestellt, Becken abheben, rechte und linke Beckenseite im Wechsel nach oben schieben.

3. Entspannung - Mobilisationen

- Rückenlage, Arme nach hinten, Beine angestellt und weit geöffnet, Knie rechts und links ablegen
- Seitenlage, Kopf auf unterem Arm ablegen, Hände an Hinterkopf, Beine angewinkelt, oberer Ellbogen nach hinten ablegen
- Vierfüßler, Füße zusammen, Knie geöffnet, Arme lang nach vorne, dann Gewicht nach vorne und zurück in Kniebeugung
- Vierfüßler, ein Arm zieht immer weiter nach vorne, der andere zur Seite, Brustbein tief sinken lassen
- Vierfüßler, Po nach oben schieben, Beine strecken, auf der Stelle treten
- In den Sitz, Beine angestellt, nach recht rutschen, linker Fuß in rechter Kniekehle einhängen, Knie links ablegen, von den Füßen wegdrehen, dass man das hintere der Matte sieht, Brustbein heben, auf die Unterarme kommen, Blick zwischen den Händen, mehr Länge, Hände kreuzen, Kopf auf

den Händen ablegen und Kopf nach links drehen, halten und die Augen schließen - andere Seite

- Sitz, lange Beine gegrätscht, Hand zieht zum diagonalen Fuß
- Sitz, beide Beine seitlich angewinkelt, eine Hand stützt seitlich ab, anderer Arm spannt auf und taucht unter der Achsel durch
- Schneidersitz, Kinn auf die Brust und NEIN bewegen
- Schneidersitz, Kopf ganz in Rotation und JA bewegen
- Kniestand, Arme fliegen lassen
- Abgestützter Stand, Minimobilisationen
- Stand - Ende

Musik: Move ya! - Back in Balance2