

Gymnastik-Kraft-Fitness mit Georg

WANN: kann ich immer machen**, jeden Tag, jederzeit

Wo: zu Hause, in meinem Zimmer

WAS BRAUCH ICH: Gymnastikmatte, vielleicht leise Musik

Jetzt geht's los: in dieser Reihenfolge ohne Pausen zwischen den 10 Übungen Dauer insges.45min.

1. Leichte Grätsche, ein Arm oben, ein Arm unten- **Mühlkreisen 40 Umdrehungen**
2. Leichte Grätsche, Hände im Nacken, Kniebeugen **40 Stück** (Fersen am Boden lassen)
3. im Stand einbeinige Kniehebel **30 Stück pro Bein** schnelle Ausführung der Arme und Oberschenkel bis waagrecht anheben
4. Rückenlage, Beine angezogen **Oberkörper heben** (Schulterblätter 15cm übern Boden), Arme vor der Brust **20 Stück**
5. Bauchlage, Unterschenkel senkrecht stellen **verkürzte Liegestütz 20 Stück**
6. Leichte Grätsche, Arme auf Schulterhöhe vor der Brust halten- **kurz und lang nach hinten schlagen, etwas höher wie die Schulter schlagen bis 30 zählen**
7. Ausfallschritt, Hände im Nacken, **mit hinterem Knie kurz Boden berühren und wieder hoch 20 Stück pro Bein**, einmal links vorne , dann rechts vorne
8. Grätschsitz gestreckte Beine, Arme seithalte, **linke Hand geht zur rechten Fußspitze, rechte Hand geht zur linken Fußspitze**, schnelle Wechsel bis **30 zählen**
9. Sitz am Boden, Beine geschlossen, **Beine (Fußspitze)gestreckt hintern Kopf bis zum Boden**, wieder vor und mit beiden Händen vor bis zu den Fußspitzen wippen **10 Mal**
10. Schwebesitz, Beine angezogen, Arme gestreckt, **Ruderübung 20 Mal**, Ausführung Beine gestreckt, Arme angezogen und umgekehrt

Kurze Pause danach ca. 2 Minuten

INSGESAMT FÜNF DURCHGÄNGE

Viel Spaß!!

Georg

Wie gesagt: k.i.i.m.**