

## 2. Übungen, die die Beweglichkeit fördern

### Kran

Versuche unterschiedliche Gegenstände mit dem Mund vom Boden aufzuheben, ohne dabei die Hände zu verwenden. Hervorragend als Gegenstand eignen sich ein Blatt Papier oder eine leere Klopapierrolle, du kannst dir aber auch andere Gegenstände überlegen und diese dann verwenden. Je höher der Gegenstand ist, desto einfacher wird die Übung.

Du kannst z. B. damit starten, dass du ein Blatt Papier in der Mitte faltest und auf den Boden stellst. Ein leere Klopapierrolle oder ein Stift sind etwas schwierigere Gegenstände. Am besten arbeitest du dich vom Leichten zum Schweren durch.

1. Die einfachste Variante ist jene, bei der du auf beiden Beinen stehst, die Hände hinter deinem Körper verschränkst und auf die Knie gehst, um den Gegenstand aufzuheben.

**Hinweis:** Fühlt sich die Übung schon bei dieser ersten Stufe sehr schwierig an, kannst du die Gegenstände auch auf eine Erhöhung, z. B. einen Stuhl stellen, um es noch etwas einfacher zu machen.



2. Ist das zu einfach für dich, kannst du versuchen, auf den Füßen stehenzubleiben und eine tiefe Kniebeuge bzw. Grätsche zu machen.



3. Klappt das auch, kannst du die Profivariante ausprobieren. Hierfür stehst du nur mehr auf einem Bein und verschränkst die Arme ebenfalls hinter dem Rücken und versuchst, die gleichen Gegenstände nun einbeinig aufzuheben.



## Hexenbesen

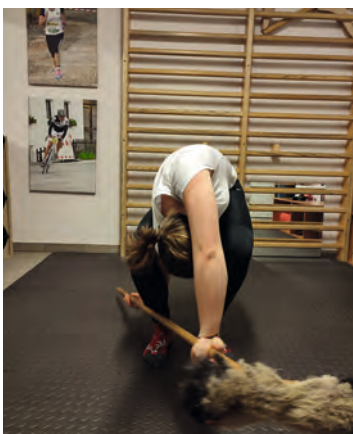
Ziel dieser Übung ist es, den Besenstiel um deinen Körper wandern zu lassen, ohne dass du ihn loslassen musst.

Nehmt einen Besen zur Hand, haltet ihn vor euren Körper, sodass die Handflächen von euch weg zeigen. Steig zuerst mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß über den Besenstiel und lass ihn hinter dem Rücken über deinen Kopf wandern.

Anschließend senkst du ihn vorne (auf der Bauchseite) wieder in die Ausgangsstellung. Achtung, hierbei ist die Handstellung eine etwas andere als zu Beginn, aber nicht irritieren lassen!

Jetzt kommt der komplizierte Teil: Spreize dein rechtes Bein zur Seite und schwinde es von außen vor deine rechte Hand und steige wieder hinter den Besen. Versuche nun, aus dieser verknoteten Position, den Stiel über deinen Kopf nach hinten zu bekommen.

Hast du das geschafft, musst du nur noch mit den Beinen über den Besen steigen und schon stehst du in der Original-Ausgangsstellung, Juhu!



## Scheibenwischer im Liegen

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße mehr als Hüftbreit auf. Strecke deine Arme auf Schulterhöhe seitlich ab, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Lasse nun beide Knie nach rechts fallen und versuche dabei, den Kopf nach links zu drehen. Halte kurz inne, stelle die Beine anschließend wieder auf und lasse sie dann auf die andere Seite fallen. Die Knie zeigen jetzt nach links und der Kopf schaut nach rechts. Diesen Wechsel kannst du so oft durchführen, wie du möchtest, als Richtwert würde ich 5 Wiederholungen vorgeben.



## Brücke

### 1. Mit Partnerunterstützung

Jetzt führst du die Brücke am Boden aus, du startest am Rücken liegend am Boden. Versuche den Abstand zwischen Füßen und Händen so gering als möglich zu halten, um die Übung zu erleichtern. Beim Hochdrücken kann dir dein Partner helfen, indem er dich am unteren Rücken hält und dich ein wenig nach oben zieht. Hat das funktioniert, kannst du die Brücke ohne Hilfestellung probieren.



### 2. Mit Erhöhung

Für diese Variante brauchst du einen Stuhl als Hilfsmittel. Du startest wieder im Liegen, platzierst deine Beine aber auf einer Erhöhung. Versuche, dich auch hier wieder nach oben abzurücken, sodass dein Kopf in der Luft ist.



### 3. Brückenchallenge

Du startest im Vier-Füßlerstand und drehst dich nun über links oder rechts in die Brücke. Wichtig dabei ist, dass du die Hüfte durchstreckst und, dass der Bauchnabel nach oben Richtung Decke zieht. Hast du es in die Brücke geschafft, kannst du versuchen, wieder in den Vier-Füßlerstand zu kommen. Probiere es auch über die andere Seite aus!

