

**Material:****Matte**

Guten Morgen, es ist Traumwetter – Gymnastik am offenen Fenster oder mit offenen Türen nach draußen ist angesagt!!!

heute geht's wieder auf die Matte, Tomke zeigt die Übung **SUPERMAN** Ihr erinnert euch – diese Übung war Anfang Dezember schon mal dran, nur heute **erweitert** um eine **zusätzliche Armbewegung**

**Die Erwärmung vorweg ist wichtig – joggen oder zügiges Gehen durch die Wohnung, durchs Haus und wenn du mutig bist – durch den Garten etwa 3 bis 5 Minuten**

Anschließend nach oben recken und strecken – stell dir vor, du willst ganz oben im Baum die Äpfel erreichen und pflücken

Danach geht's auf die Matte, die Technik zum Runterkommen kennst du. Strecke deinen Körper von den Zehen bis zu den Fingern – rolle dann Wirbel für Wirbel deinen Körper ein, bis deine Hände die Matte erreichen

Komme zuerst in den Vierfüßler und von da aus in die Bauchlage – das ist die Ausgangsposition für die SUPEREMAN Übung

1. Pobacken zusammen kneifen – Bauchnabel zum Rücken ziehen – Pomuskeln anspannen mit maximaler Kraft – jetzt heben deine gestreckten Beine schon automatisch leicht vom Boden ab – Beine angehoben halten
2. In dieser Körperspannung Oberkörper anheben – die Arme lang vorstrecken und wieder bis zu U-Halte ranziehen (die Schultern sind dabei weg von den Ohren) strecken – ranziehen – strecken ....
3. Aktiv 20 Sekunden üben (atmen nicht vergessen)
4. Lösen und entspannen – 10 Sekunden

**6 Durchgänge**

Diese Übung stärkt den gesamten Rücken – Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule. Pomuskeln und Schultern.

**Danach in die Rückenlage und alle Viere weg strecken, tief ein- und ausatmen und genießen – das hast du verdient**

Ich wünsche dir einen sonnigen 21. Dezember

Herzlichst Gerhilde

**Material:****Matte****Heute gibt es wieder ein Training auf der Matte mit Judy Fuß TIPS****Zuerst kommt die Erwärmung** der steifen Gelenke und das Hochfahren deines Kreislaufs

- Stelle dich bitte an die Schmalkante der Matte
- Recke und strecke deine Arme nach oben und rolle dich dann Wirbel für Wirbel ein bis deine Hände die Matte erreichen – mit den Händen vorlaufen und in den Vierfüßler kommen
- Po zur Seite absetzen und zum Sitzen kommen -Beine sind angewinkelt
- Ein Knie umfassen und Wirbel für Wirbel in die Rückenlage kommen - den ganzen Körper lang strecken
- Bauchnabel zum Rücken ziehen – Wirbelsäule in den Boden drücken und möglichst dort halten
- Beine gestreckt vom Boden heben (Wirbelsäule bleibt am Boden) und jetzt Tomke's Übung vom 2. Dezember ausführen – Tomke's Video vom 02. Dezember schicke ich nochmal mit – dann musst du es nicht suchen.
- 
- 100 Bewegungen - 3 Durchgänge mit kurzen Pausen

**Genau diese Übung machst du auch mit deine Armen – dabei sind deine Beine angewinkelt aufgestellt.**

Damit hast du deinen Körper von Kopf bis Fuß durchblutet und mobilisiert, so dass du jetzt die Kraftübung **Fuß TIPS** ausführen kannst

**Kraftübung für deine geraden und schrägen Bauchmuskeln:** Beine angewinkelt aufstellen – Oberkörper leicht vom Boden anheben – Arme gestreckt an der Körperseite und **mit den Händen im Wechsel deinen linken und rechten Fuß antippen**

20 Sekunden Belastung

10 Sekunden Pause

6 Durchgänge

Nach getaner Arbeit auf dem Boden liegend den Bauch ausklopfen – tief in den Bauch ein- und ausatmen - recken und strecken – genießen – langsam hoch kommen

Weihnachten rückt näher ...



Liebe Grüße Gerhilde

2

**Material:****Theraband****Endspurt– Tomke zeigt ein Bizeptraining mit dem Theraband**

zuerst kommt die Erwärmung dazu setze gleich das Theraband ein

**Wichtig:** Theraband immer auf **Spannung** halten, wenn es dir zu locker ist, bitte enger fassen oder doppelt nehmen dein Becken bleibt dabei stabil

1. Aufwärmübung: **rudern**  
hüftbreiter Stand – Theraband doppelt nehmen und schulterbreit in Schulterhöhe fassen loslegen mit dem Rudern
2. deine Arme kreisen mit dem Band in die Rotation –  
Richtungswechsel
3. Schulterkreisen mit dem Band vor und zurück

Alles auslockern und entspannen

damit mobilisierst du deinen Oberkörper – deine Schultern – deine Muskeln werden durchblutet –

2 Wiederholungen

**Biceps Curl**

**Du stellst beide Füße auf das Band – hüftbreit – Bauchnabel zum Rücken ziehen – Knie sind durchlässig**

**Jedes Ende des Therabands um die Hände wickeln – deine Handgelenke müssen stabil und gerade sein  
deine Oberarme fixierst du seitlich am Oberkörper (wie angewachsen) – Das Band ist auf Spannung – jetzt legst du los**

**Ca. 6 mal mit Kraft deiner Biceps die Unterarme/Hände hochziehen schön langsam ohne Schwung (wie Tomke es vormacht)**

**10 Sekunden Pause und weiter geht's**

**6 bis 8 Durchgänge**

**Danach Band zur Seite legen und alles ausschütteln**

**Dehnung**

**Bizep: Arme seitlich am Körper lang strecken – Daumen zeigen nach innen – Arme nach hinten hinter dem Rücken hochziehen – die Biceps nach hinten oben drehen – hoch ziehen – ziehen – ziehen ....**

**Trizep: rechten Arm hoch – die rechte Hand Richtung zwischen die Schulterblätter – mit der linken Hand nachhelfen/-drücken**

Viel Erfolg und einen entspannten 23. Dezember wünscht

Gerhilde

Heute geht's nochmal richtig zur Sache – du brauchst dazu eine fetzige Musik – schau das Video von Tomke und Judy an und los geht's

Ich schreibe dazu heute nicht viel – die Erwärmung kannst du genauso nachmachen - nach deinem Ermessen die Bewegungen und Geschwindigkeit anpassen.

Danach kommt die Kraftübung „BURPEES“

- Sprung nach oben – dabei Arme und Beine gleichzeitig in die Hampelmann-Bewegung
- Hände zum Boden – Füße/Beine mit Schwung nach hinten – auftippen -. ranziehen
- Hoch in die Streckung und gleichzeitig wieder in die Hampelmann-Bewegung
- 20 Sekunden Belastung – 10 Sekunden Pause  
6 Durchgänge

Die Übungen führst du in deiner persönlichen Geschwindigkeit und nach deinen Fähigkeiten aus. Brauchst du zwischendurch eine Verschnaufpause? Gönn sie dir und setze wieder ein

## DEHNUNGEN

Rechtes Bein einen großen Schritt nach vorne setzen  
Hände auf dem rechten Knie abstützen  
mit dem eigenen Körpergewicht die Dehnung dosieren  
linkes Bein gestreckt hinten – Knie durchgedrückt  
Ferse auf dem Boden  
(Dehnung in der Wade/Kniekehle)



Diese Dehnung 30 SEK halten – wechseln auf die andere Seite

Arme nach oben strecken – recken – zur Seite ausschütteln

Ich wünsche dir heute einen stressfreien Tag.