

Bewegungsübungen mit Armen und Beinen

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Ziel: Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz, beide Arme gestreckt nach vorne und die Daumen zeigen nach oben

Atmung (Bild 1-2):

1. Mit der Einatmung durch die Nase die Ellbogen in Schulterhöhe nach hinten führen und dabei den Oberkörper zu einer Seite drehen

2. Mit der Ausatmung (Lippenbremse - langsames Ausströmen über die Lippen) den Oberkörper wieder in die Ausgangsposition bringen.

3. Seitenwechsel

Training (Bild 3):

Die ausgestreckten Arme in kleinen Bewegungen schnell auf- und abbewegen (Hackbewegung). Gleichzeitig die Fersen immer im Wechsel nach vorne aufsetzen (Bild



^ Schwierigkeitsgrad: Mittel



Ziel: Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

Ausgangsstellung: aufrechter Sitz, beide Arme gestreckt nach vorne und die Daumen zeigen nach oben

Atmung (Bild 1):

1. Mit der Einatmung durch die Nase beide Arme nach oben führen.
2. Die Stellung nach der Einatmung über mehrere Atemzüge halten, die Atmung fließt langsam und bewusst weiter.
3. Mit der Ausatmung (Lippenbremse, langsames Ausströmen der Luft über die Lippen) wieder in die Ausgangsstellung.

Training (Bild 2):

Im Stehen den rechten Arm auf- und abbewegen, gleichzeitig den linken Arm zur Seite und wieder zurückbewegen, dabei schnell auf der Stelle gehen.



^ Schwierigkeitsgrad: Schwer



Ziel: Brustkorbmobilisation, Brustkorbdehnung, Atemkoordination

Ausgangsstellung: hüftbreiter Stand, die Knie leicht beugen

Atmung (Bild 1):

1. Gehen Sie auf der Stelle und führen Sie während Sie durch die Nase einatmen beide Arme nach oben.
2. Mit der Ausatmung (Lippenbremse - langsames Ausströmen über die Lippen) die Arme wieder nach unten führen.

Training (Bild 2):

Aus der Ausgangsstellung den Oberkörper gestreckt nach vorne beugen und die Arme in Verlängerung am Kopf vorbei strecken. Den Oberkörper in kleinen Bewegungen auf und ab führen. Ganz bewusst die Lippenbremse einsetzen.

Für Fortgeschrittene:

Heben Sie zusätzlich beide Fersen ab.

Entspannung:

Entspannen Sie im Sitzen mit dem **Kutschersitz** und im Stehen mit der Torwartstellung (siehe Zeichnung).

