

Lotte macht Dich fit!

Lottes Bewegungspause bringt Deinen Kopf & Körper wieder in Schwung!

1. Mach die Biege!

(Dehnungsübung)



Im breitbeinigen Stand den linken Arm langgestreckt über den Kopf auf die rechte Seite führen. Das Gleiche mit dem rechten Arm zur linken Seite. 3-mal wiederholen.

2. Lass es raus!

(Aktivierungsübung)



a) Im Sitzen: Auf Zehenspitzen trippeln und mit den Fäusten im Wechsel nach vorne boxen. 30 Sekunden.
b) Im Stehen: Mit den Füßen trippeln und mit den Fäusten im Wechsel nach vorne boxen. 30 Sekunden.

3. Dehn Dich aus!

(Rückendehnungsübung)



Im geraden Stand beide Arme vor dem Körper ausstrecken. Dann beide Arme einmal nach links und einmal nach rechts führen. 4-mal wiederholen.

4. Bleib im Gleichgewicht!

(Balanceübung)



Körper nach vorne schieben. Arme zur Seite ausstrecken und das rechte Bein gerade nach hinten anheben. 10 Sekunden halten. Das Gleiche mit dem linken Bein. 1-mal wiederholen.

5. Greif nach den Sternen!

(Streckungsübung)



Auf Zehenspitzen im geraden Stand abwechselnd den linken und rechten Arm nach oben strecken. 5-mal wiederholen.

6. Schüttel alles ab!

(Lockerungsübung)



Linken Arm ausschütteln, rechten Arm ausschütteln, linkes Bein ausschütteln, rechtes Bein und zum Schluss die Hüfte ausschütteln. 30 Sekunden.