

coronaPost: Woche 26

„Koordination und Oberkörperspannung“

Schaltet euch rhythmische Musik an.
Hier unser Wochen-Tipp [26] fürs Home-Training!

1



Hände auf Ohrhöhe. Ellenbogen rechter Winkel.
Rechts – links und beide gleichzeitig.

2



Mit Spannung in den Handflächen lange Arme „unten“ / „Mitte“ / „oben“.
rechts – links, links – rechts, rechts – links.

3



Ein Unterarm mit Spannung vor Bauch. Anderen Unterarm neben Ohr.
Wechseln... und wechseln... und wechseln.....

4



Angewinkelten Ellenbogen, Arme schieben.
rechts – links / rechts- rechts – links / links – links – rechts.

5



Kleine Schritte schräg nach vorn rutschen. Selbe Seite Arme hoch. Tempo steigern und zurück. Bein und Arm wechseln.

6



Füße rechts / links nach vorne. Selbe Seite mit Spannung und offener Hand. Arme mitnehmen.

7



Beide Hände dicht nebeneinander. Von oben Schlagelinie nach unten. Mindestens 8 mal.



Cool Down

Hände auf.....

- 1 Brustbein
- 2 Rippenbögen
- 3 Unterbauch

Dabei in die Hände atmen und dehnen!



Ich bin geimpft!