

coronaPost: Woche 31

Vorbereitung auf den „Neustart“ in der Halle.

Bleiben die „Zahlen“ stabil, beginnt das Training ab 7. Juni für die Montagsgruppen zur gewohnten Zeit. **Infos folgen!**
Hier unser Wochen-Tipp [31] fürs Home-Training!



Auf der Stelle gehen. Knie etwas höher als gewohnt. Arme vor/seit/„schieben“. Arme diagonal/hoch/„kreisen“.



Auf der Stelle gehen. Unregelmäßig mit Fußspitze – mal linkes, mal rechtes Bein – nach vorne tippen. Gegen-seitigen Arm gleichzeitig nach oben.



Seitschritt: Zwei rechts / zwei links. Hände dabei anwinkeln und Arme kräftig zur Seite schieben.



Auf der Stelle gehen. Unregelmäßig Knie nach hinten anwinkeln – mal linkes, mal rechtes Bein. Ferse Richtung Po.



Auf der Stelle kräftig gehen. 1 – 2 – 3 – 4 Bei -4- Knie hoch gegen gestreckte Hand. Mit anderem Bein beginnen und Übung wiederholen.



Dehnen

Langer Arm, Ohr Richtung Schulter.



Wechseln!

Cool down

Auf der Stelle. Fuß 20 x wechseln.



Auf der Stelle gehen. Unregelmäßig mit Fußspitze – mal linkes, mal rechtes Bein – nach hinten tippen. Arme gestreckt nach vorn.



Hacke

Spitze

1 – 2 - 3