

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um den Bauch – vielleicht auch ein bisschen anders als man gemeinhin denkt ;-)

Kräftigung „klassisch isometrisch“ der schrägen Bauchmuskeln in Partnerarbeit

Die Teilnehmer stehen paarweise in Schrittstellung gegenüber, sodass beide linken Füße nebeneinander stehen. Nun ist es wichtig, dass

- die Teilnehmer aufrecht stehen bleiben,
- sich die linken Hände geben, Ellbogen dabei am Oberkörper,
- die rechten Hände auf Augenhöhe gegeneinander legen, Ellbogen dabei tief halten,
- aufeinander achten, dass die aufrechte Position während der gesamten Übung gehalten werden kann.

Diese Ausgangstellung gilt für alle drei Schritte der Übung, wobei innerhalb jeden Schrittes ein kompletter Seitenwechsel (Fuß- und Handstellung) durchgeführt wird.

1. Schritt:

Hier sollen die Teilnehmer gleichzeitig:

- die rechten Hände gegeneinander drücken UND
- die linken Hände nach hinten ziehen.
- Die Partner sagen dabei laut und gleichzeitig: „Drücken-Ziehen-Haalen“ und entscheiden dann, wie viele Zahlen sie runterzählen und dabei „haalen“.

2. Schritt:

Nun sollen die Teilnehmer gleichzeitig:

- die rechten Hände gegeneinander drücken UND
- mit den linken Händen unter Gegenspannung des Partners „sägen“.
- Die Partner sagen dabei laut und gleichzeitig: „Drücken-Sägen-Haalen“ und entscheiden dann, wie viele Zahlen sie runterzählen und dabei „haalen“.

3. Schritt:

Jetzt sollen die Teilnehmer gleichzeitig:

- Die gegeneinander gedrückten rechten Hände auf und ab bewegen UND
- mit den linken Händen unter Gegenspannung des Partners „sägen“.
- Die Partner sagen dabei laut und gleichzeitig: „Wandern-Sägen-Haalen“ und entscheiden dann, wie viele Zahlen sie runterzählen und dabei „haalen“.

Und ein bisschen was um die Bauchmuskeln auf die vielleicht schönste Art zu trainieren:

„Zu schnell“

Kommt eine Schnecke vom Joggen nach Hause – glücklich aber auch total erschöpft. Fragt der Schnecke: „Du warst so lange weg, was ist passiert?“ Darauf die Schnecke: „Ach, es war so schönes Wetter draußen, da bin ich die lange Runde gejoggt. Und als ich auf halbem Weg war, kamen da PLÖTZLICH Pilze aus dem Boden GESCHOSSEN... Also musste ich einen Umweg machen“ ☺