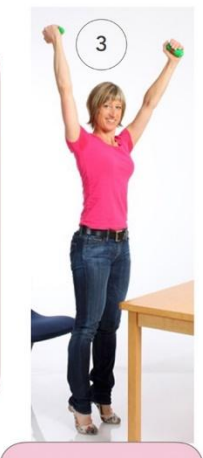
1) Stabiler Rücken. Aufrechter Stand. Mit langen Armen mini moves vor dem Brustbein ausführen. 30 Sekunden.

2) Balance. Einbeinstand. Das Brustbein heben, den Bauchnabel sanft nach innen ziehen. Mit langen Armen über dem Kopf mini moves ausführen. 15 Sekunden. Beinwechsel.



3) Balance. Zehenstand. Mit gestreckten Armen über dem Kopf mini moves ausführen. 15 Sekunden.

4) Rückenstrecker. Etwas in die Hocke gehen. Beide Arme in Verlängerung des Rumpfes ausstrecken. Mini moves ausführen. 15 Sekunden.

5) Koordination. Im Wechsel mit der rechten und linken Hand ein Brasil werfen und fangen. Jede Seite 10-15 mal.

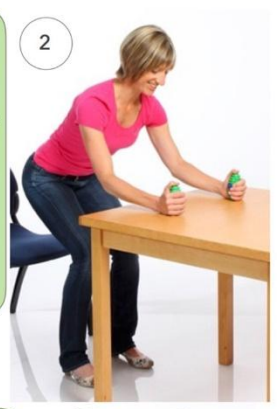
6) Koordination. Jonglierbewegungen mit zwei Brasils ausführen. Als Steigerung auf einem Bein stehen.

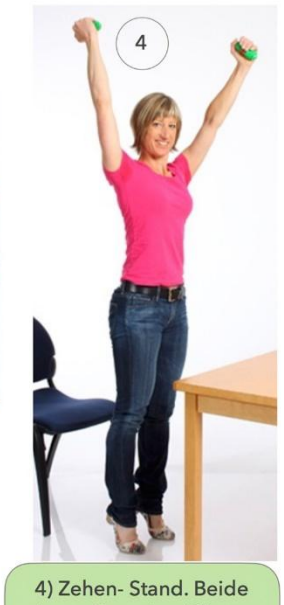
mini moves ausführen, Pause, dann die mini moves noch einmal wiederholen

7) Stabile Körpermitte. Im Sitzen die Brasils im Wechsel rechts und links über die Schulter shaken. 20 Sekunden.

1) Aufrechter Stand. Im Wechsel rechts und links ein Brasil werfen und fangen. Jede Seite 10-15 mal.

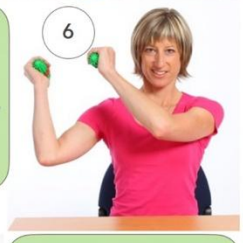
2) Etwas vom Stuhl aufstehen und mit den Brasil's im Wechsel rechts und links auf den Tisch trommeln. 1 Minute lang.





4) Zehen- Stand. Beide Arme über dem Körper ausstrecken und 20 Sek. kleine Hackbewegungen mit den Brasil's ausführen.

6) Aufrechter Sitz. Die Brasil's rechts und links gleichzeitig über die Schulter shaken. 30 Sek.



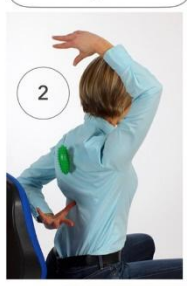
3) Aufrechter Stand. 20 Sek. kleine Hackbewegungen vor dem Körper ausführen. Als Steigerung auf einem Bein stehen!

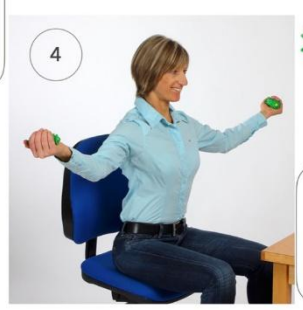
5) Das Gesäß etwas vom Stuhl abheben, den Oberkörper diagonal nach vorne neigen. Nun 20 Sek. kleine Hackbewegungen mit den Brasil's ausführen.

5) Rückenmuskulatur. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Kleine Hackbewegungen mit den Armen. 20 Sek.

1) Strecken und räkeln, das durchblutet die Muskulatur.

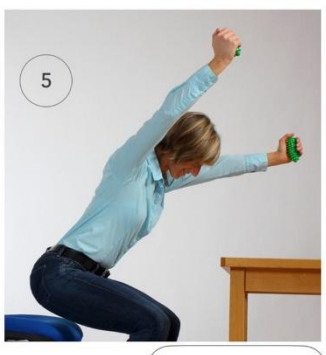
2) Brasil im Wechsel mit der rechten und linken Hand hinter Rücken übergeben.



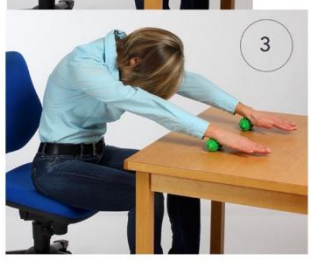


4) 20 Sekunden mini moves vor/ zurück, Pause, noch einmal.

3) 10-15 mal den Rücken runden und aufrichten. Die Hände dabei weit öffnen!



5) 20 Sekunden, Pause, und noch einmal mini moves. Arme in Verlängerung des Oberkörpers.



6) Im Wechsel die Brasil hochwerfen und fangen. Diese Übung macht den Geist wach!

1) Waden Training. Beide Fersen heben und senken. 20-30 Wiederholungen.

3) Beweglichkeit Brustwirbelsäule. 10-15 mal jede Seite.

4) Bauchmuskulatur.Beide Füße gleichzeitig vom Boden wegdrücken . 10-5 mal.

2) Venengymnastik. Die Fußspitzen und Fersen im Wechsel heben und senken. 20-30 Wiederholungen.

7) Dehnung Oberschenkelvorderseite. 20 Sek. halten.

8) Dehnung Brustmuskulatur. 20 Sek. halten.

6) Dehnung Oberschenkelrückseite. 20 Sek. halten.

TOGU®
MADE IN GERMANY – seit 1956

Empfohlen von BewegtesSinne.de