

Wirbelsäulengymnastik erstellt von Rahel Haas

Bild 1 und 2

Eine kurze Einheit Wirbelsäulengymnastik.
Zum Aufwärmen, marschieren an Ort. Hände mitnehmen, die Knie hoch. (2 Lieder lang, damit die Muskeln schön warm werden.)
Und lächeln nicht vergessen. 😊

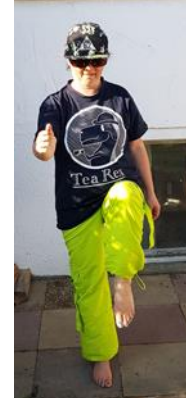


Bild 3 und 4

Weiter marschieren und dazu Äpfel pflücken.
Atmen und Lächeln 😊



Bild 5/Bild 6/Bild 7/ Bild 8

Stehen in der Grätsche.- 3-Punkttestand
(Grosszehenballen, Kleinzehenballen, Ferse)

- Knie gebeugt
 - Becken leicht gekippt
 - Bauchnabel nach innen (Reißverschluss)
 - Brustbein nach vorne
 - Schulterblätter nach hinten unten
- Oberkörper nach vorne beugen.

Mit der Einatmung:

Mit den Händen eine Schale auf dem Boden machen und dann mit den Armen einen großen Kreis bilden, bis sich die Hände über dem Kopf berühren.



Bild 5



Bild 6

Dazu den Körper aufrichten.

Mit der Ausatmung die Hände ausschütteln.
(als ob sie nass wären)



Bild 7

Bild 8



Bild 9/ Bild 10/ Bild 11/ Bild 12

Die Hände, wie zum Gebet vor der Brust falten. Tief Ein - und Ausatmen. Die Hände "zusammendrücken". (Atmen und 😊) Den Oberkörper in dieser Stellung zur Seite drehen. Hinten halten, 2 Mal tief atmen, zur Mitte, 2 Mal tief atmen, zur anderen Seite, 2 Mal tief atmen.



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12

Bild 13 / Bild 14 / Bild 15

Immer noch im Grätschstand. Arme nach außen strecken. Eine Hand auf die Brust. Die andere bleibt ausgestreckt, der ganze Oberkörper dreht sich mit der ausgestreckten Hand nach hinten. 2 Mal tief atmen. Stellung auflösen und Seite wechseln.



Bild 13



Bild 14



Bild 15

Bild 16/ Bild 17/Bild 18/ Bild 19

Katzenbuckel und Eidechse

Stand in Grätsche.

Kinn zur Brust und langsam die Wirbelsäule "einrollen" bis die Hände auf dem Boden sind.

Ein paar, tiefe Atemzüge einfach alles hängen lassen. Dann Wirbel für Wirbel wieder aufrollen. Den Rücken durchstrecken, (Hohlkreuz) die Arme nach hinten drehen, das Gesicht nach oben.

Diese Übung 4 Mal machen. Und ganz zum Schluss noch einmal 4 Mal.



Bild 16



Bild 17



Bild 18



Bild 19

Bild 20

Bauchlage. Mit Armen und Beinen ein X bilden. Arme und Beine anheben, als ob jemand daran ziehen würde.

Tief atmen, lächeln 😊, und genießen.



Bild 21

Auf die Knie, Kleines Päckchen machen.

Tiefe Atmung.

Eine Weile so bleiben.



Bild 22 /Bild 23 /Bild 24

Vierfüsser-Stand.

Abwechselnd die Beine gerade nach hinten strecken.

Dann reichte Bein, linker Arm strecken.

Linkes Bein, rechter Arm.



Bild 22



Bild 23



Bild 24

Bild 25 und Bild 26

Vierfüssler-Stand.

Rechtes Bein, linker Arm strecken,

dann den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und wieder ausstrecken.



Bild 25



Bild 26

Bild 27 und Bild 28

Rückenlage.

Knie angewinkelt, Füße aufgestellt.

Die Handflächen aneinander, die Arme nach oben strecken bis die Schultern ein bisschen abheben.

Die Arme sinken lassen, so dass die Schulterblätter schön aufliegen.

Die Übung so lange wiederholen, bis die Schulterblätter richtig angenehm am Boden sind.



Bild 27



Bild 28

Bild 29 und Bild 30

In dieser Position bleiben.
Hände Richtung Körper anwinkeln.
Handflächen und Ellbogen in die Unterlage drücken
und den Po anheben, bis nur noch die Schultern und
der Kopf auf dem Boden sind.
Abwechselnd die Beine ausstrecken.



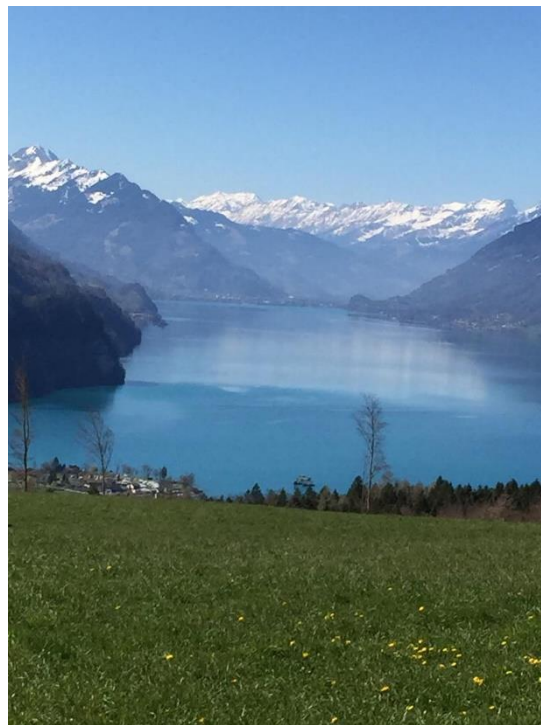
Bild 29



Bild 30

Zum Schluss nochmal die Katzenbuckel -
Eidechsen-Übung machen.

Die Übungen jeweils 8 x machen. Dann eine
kleine Pause. Und nochmal 8x. Wieder eine
kleine Pause. Und nochmal 8 x.



Und zur Entspannung....

Bleibt gesund!!!