

strecken. Das aktiviert Muskeln, Sehnen und Bänder. Wiederholen Sie diese Abfolge 3–5 Mal zügig hintereinander, bevor Sie mit den übrigen Übungen loslegen.



1 Stellen Sie sich mit fast geschlossenen Beinen (ein Tischtennisball sollte dazwischenpassen) und gestreckten Armen aufrecht hin. Die Handflächen berühren sich, die Finger sind gespreizt.

Sie mit den Fingern den Boden, die Füße oder Ihre Waden. Den Kopf so weit es geht in Richtung der Beine führen.

2 Beugen Sie sich mit geradem Rücken und gestreckten Beinen nach vorn. Gehen Sie langsam nach unten. Berühren

3 Heben Sie den Rumpf langsam, bis er parallel zum Boden steht. Den Rücken dabei gerade halten. Die Handflächen sollten am Boden bleiben. Heben Sie den Kopf und blicken Sie nach vorn.

4 Springen Sie mit den Füßen nach hinten. Oder machen Sie erst mit dem linken und dann mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten. Hände bleiben am Boden. Körper gestreckt.

5 Gehen Sie in den Liegestütz, indem Sie die Ellbogen beugen. Senken Sie den Körper in gerader Linie zum Boden. Bleiben Sie etwa fünf Zentimeter über dem Boden.

6 Drücken Sie den Oberkörper nach vorn. Heben Sie Brust und Schultern nach oben. Die Finger zeigen geradeaus. Die Arme sind leicht gebeugt oder gestreckt.

7 Senken Sie den Kopf nach unten. Heben Sie die Hüften nach oben und hinten, sodass Sie ein umgekehrtes V bilden. Gehen Sie mit den Füßen zu den Händen. Richten Sie sich mit geradem Rücken auf – Sie stehen wieder wie in Schritt 1.

