

11 Kräftigungsübungen (ohne Kleingerät)

Name der Übung	Übungsbeschreibung	Zielmuskulatur	Anmerkung	Dauer und Wiederholungszahl der Übung
	Die Ferse bleibt am Boden; mit den Fußspitzen in zügigem Tempo immer wieder auf den Boden klopfen: <ul style="list-style-type: none"> • abwechselnd • gleichzeitig 	Schienbeinmuskulatur	Anstrengend!	ca. 30 Sek.
	Die Fußspitze bleibt am Boden; mit der Ferse immer wieder auf den Boden klopfen: <ul style="list-style-type: none"> • abwechselnd • gleichzeitig 	Wadenmuskulatur		ca. 1 Minute
Kirschen pflücken	Die Hände so weit es geht Richtung Decke strecken (mit jedem Arm einzeln besonders strecken, dann mit beiden gleichzeitig).	Schultern- und Rumpfmuskulatur	Gerade und aufrechte Körperhaltung!	5-mal
Kirchenglocken läuten	Ein imaginäres Seil vor dem Körper mit beiden Händen von weit oben (über dem Kopf), nah am Körper entlang, nach unten ziehen.	Arm- und Rumpfmuskulatur		3-mal
Opernsänger	Aufrechte Körperhaltung, die Arme werden zur Seite gestreckt, die Handflächen zeigen dabei nach vorne; die gestreckten Arme so weit wie möglich nach hinten ziehen, dabei werden die Schulterblätter zusammengedrückt; zusätzlich die Hände nach hinten abklappen. Im Anschluss an die Übung beide Hände weit nach vorne strecken und einen Katzenbuckel zur Entspannung machen!	Rückenmuskulatur	Ruhig und gleichmäßig weiteratmen!	ca. 10–15 Sek. halten ca. 10–15 Sek. halten
	Einen sehr großen imaginären Korb mit beiden Händen gleichzeitig links vom Stuhl fassen, ihn über Kopf führen und auf der rechten Seite des Stuhls wieder abstellen, dann den Korb wieder zurückstellen (umgekehrte Bewegung von rechts nach links).	Rumpfdrehung		jede Seite 2–3-mal

11 Kräftigungsübungen (ohne Kleingerät)

Name der Übung	Übungsbeschreibung	Zielmuskulatur	Anmerkung	Dauer und Wiederholungszahl der Übung
Steuermann	<p>Imaginäres großes Steuerrad mit ausgestreckten Armen weit nach vorne halten und nach links und rechts lenken; evtl. eine Geschichte dazu erzählen (z. B. die Schilderung einer Autorennfahrt oder einer stürmischen Seefahrt).</p>	Schultermuskulatur		ca. 3–4-mal
	<p>Schultern hochziehen, dabei die Arme seitlich locker hängen lassen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nur rechte Schulter • nur linke Schulter • beide Schultern gleichzeitig • beide Schultern abwechselnd 	Schultermuskulatur	Gerade und aufrechte Körperhaltung!	ca. 3–4-mal
Caritas-Übung	<p>Aufrechte Körperhaltung, Handflächen vor der Brust gegeneinander legen, Fingerspitzen zeigen zur Decke, die Ellenbogen nach außen; auf Kommando kräftig die Handflächen gegeneinander drücken.</p>	Brust- und Nackenmuskulatur, Rumpfmuskulatur	Bei Schwierigkeiten mit den Handgelenken eine Hand fausten, dabei die Faust in die Handfläche der anderen Hand drücken; oder die Fingerspitzen gegeneinander drücken. Die Spannung halten!	langsam bis 10 zählen
	<p>Aufrechte Körperhaltung, die Hände vor der Brust ineinander verhaken (die Finger beider Hände – mit Ausnahme der Daumen – leicht beugen, die linke Hand fasst von oben, die rechte Hand von unten); die Ellenbogen sind in Schulterhöhe; auf Kommando die Arme kräftig auseinander ziehen. Handwechsel: die linke Hand fasst nun von unten und die rechte von oben.</p>	Brust- und Nackenmuskulatur, Rumpfmuskulatur	Die Spannung halten!	langsam bis 10 zählen