

# Beweglichkeitstraining mit dem Handtuch

## warm up Handtuch längs gerollt wie ein TB in beiden Händen

- > marschieren auf der Stelle Arme mit HT vor u rück; hoch u tief, kreisen re u li; große Kreise vor dem Körper
- > side to side: Arme mit dem HT in Beckenhöhe von re na li; kreisen lassen
  - Arme mit dem HT vom re Becken schräg na li oben
  - vom li Becken schräg na re oben
  - Arme i Brustkorbhöhe von re na li -> mit BWS Rotation
- > side to side Übergang zur re Seite in vor tap rück tap, dabei Kissen über den Kopf führen
- > side to side Übergang zur li Seite in vor tap rück tap, dabei Kissen über den Kopf führen
- > marschieren – Kissen von oben mit Schwung an der re und li Hüfte vorbei
- > Füße öffnen und schließen, dann beckenbreiter Stand – Arme mit Kissen weit über den Kopf strecken (Überstreckung) und durch die Beine fallen lassen und aufrollen
- > im Stand Squat Position Hände mit HT auf den OS, Rücken cat stretch

HT quer vor dem TN auf den Boden: mit re einen großen Schritt über das HAT – Fußspitze tippt nur auf; danach nur li Fuß, dann re u li im Wechsel

HT längs zw. den Füßen: Gewichtsverlagerung von re na li

## Stabilisation (barfuß)

- > ein Fuß am Boden, 1 Fuß auf dem zusammengerollten Handtuch
  - > marschieren, Gewichtsverlagerung auf das HAT
  - > verschiedene Stabilisationsübungen im Einbeinstand auf dem HT:
    - Beinpendel, Achterkreise, Standwaage, Knickposition
  - Variante: verschiedene Armbewegungen

## Standposition Handtuch längs gerollt wie ein TB in beiden Händen

- > HT über Kopf - OK kreisen lassen
  - OK von re na li wiegen wie ein Baum im Wind
  - Variante: mit gekreuzten Füßen
- > HT wie ein Stab vor dem Körper – um den Rumpf kreisen lassen
- > HT in Beckenhöhe OK abrollen nach unten ziehen, re u li an den Füßen vorbei
  - Variante: mit gekreuzten Füßen

## Vierfüßerstand:

- > re Hand geht mit dem HAT unter dem li Arm durch, re Bein gestreckt; li Arm dreht sich dann na oben zur Decke -- **Nadelöhr**

## Kniestand

- > ein Bein seidl. gestreckt, HT in beiden Händen - Seitneige zum gestreckten Bein
- > Einbeinkniestand: HT in beiden Händen Ri Decke gestreckt – Überstreckung des Rückens; Seitneige nach hinten

### **Bauchlage**

- > Arme u Beine getreckt, HT in beiden Händen -> OK aufrichten, Arme mit dem Handtuch anheben – Spannung halten – senken öfter wiederholen
- > HT über Kopf und Po von einer in die andere Hand übergeben
- > HT in beiden Händen weit weg strecken; OK anheben mit den Armen na re u li wandern

### **Sitzposition**

- > HT in beiden Händen, OK Rotation na re - li Bein anheben und umgekehrt, Variante: Liegestuhlpositionen

### **Rückenlage**

- > Beine Bankstellung: Kissen zw. den Knien, Arme weit geöffnet, Knie na re fallen lassen; mit Kraft der BM wieder zurückholen; andere Sei
- > HT zwischen den Füßen – Beine gestreckt Ri Hallendecke - kreisen lassen
- > Beine aufgestellt, Arme mit HT zur Decke gestreckt, WS Stück für Stück aufrollen bis in die Brücke - Arme hinter den Kopf; Wirbel für Wirbel wieder abrollen
- > Beine aufgestellt: Arme mit HT über dem Kopf von re na li pendeln lassen; Knie in die Gegenseite fallen lassen

### **Abschluss**

bewegtes Dehnen