

## Simsons Homeworkout



Stell dich aufrecht hin, die Füße so weit auseinander, dass eine Hand dazwischen passt. Wir beginnen mit den Händen und machen im Wechsel eine Faust und spreizen die Finger wieder auseinander (10 Mal).

Es folgen die Schultern: Ziehe mit dem Einatmen die Schultern so hoch wie du kannst und lasse sie beim Ausatmen auf „pah“ fallen. Wiederhole das fünf Mal.



Lass die Arme locker hängen und bewege sie beim Einatmen langsam über vorne nach oben und gehe gleichzeitig auf die Zehenspitzen hoch. Beim Ausatmen lässt du die Arme langsam sinken und landest wieder auf den Fußsohlen. (10 Mal)

Als nächstes beginne die Schultern langsam über vorne kreisen zu lassen – 10 Runden.

Jetzt wechselst du die Richtung und kreist die Schulter 10 Mal in die andere Richtung.



Nimm die Arme und Schultern mit wie bei Kraulschwimmen, erst 10 Runden vorwärts, dann 10 Runden rückwärts.



Nun fasst du mit den Händen an deine Hüfte und lässt deine Hüfte kreisen, 10 Mal in die eine Richtung, dann 10 Mal anders herum.

Jetzt beginnst du auf der Stelle zu gehen und ziehst dabei die Knie vorne so hoch wie du kannst. Langsam schneller werden (2 Minuten), anschließend Arme und Beine ausschütteln.



Als nächstes stellst du dich in einer leichten Grätsche fest auf beide Beine und boxt 15 Sekunden lang kräftig in die Luft.

Du stellst dich mit leicht gegrätschten Beinen hin, gehst in die Hocke und kommst mit Schwung wieder nach oben und klatschst in die Hände (10 Wiederholungen).





Aus dem Vierfüßlerstand mit geradem Rücken streckst du dein rechtes Bein nach hinten und deinen linken Arm nach vorne und hältst diese Position. Wenn du es schaffst, kannst du beim Ausatmen versuchen, den linken Ellbogen unter dem Bauch mit dem rechten Knie zusammenzuführen. Das ist ganz schön wackelig! Beim Einatmen streckst du dann Arm und Bein wieder. Ob das wohl 10 Mal klappt?

Zum Stabilisieren gehst du zurück in den Vierfüßlerstand.

Natürlich kommt jetzt die andere Seite dran: strecke dein linkes Bein nach hinten raus und deinen rechten Arm nach vorne. Und auch aus dieser Position versuchst du unter deinem Bauch dein linkes Knie und deinen rechten Ellenbogen zusammenzubringen – wenn möglich auch wieder 10 Mal.



Als nächstes legst du dich auf den Bauch, die Arme seitlich angelegt. Beim Einatmen hebst du deinen Oberkörper so hoch wie möglich an, vielleicht schaffst du es ja sogar deine Beine gleichzeitig anzuheben? Beim Ausatmen lockerlassen und ablegen. Fünf Mal wiederholen.



Dreh dich auf den Rücken, winkle deine Beine an, so dass deine Füße in der Luft bleiben, lege die Hände auf die Knie und strecke beim Einatmen deine Arme und Beine in die Luft. Beim Ausatmen ziehst du deine Knie wieder an den Bauch – wiederhole 10 Mal.



Jetzt setzt du dich mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken auf den Boden. Mit dem Einatmen hebst Du die Arme nach oben und lässt beim Ausatmen deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne sinken. Hier bleiben und mit jedem Ausatmen versuchen den Oberkörper etwas mehr locker zu lassen und weiter runter zu kommen. Vielleicht schaffst du es mit den Fingern deine Fußspitzen zu berühren? Dann langsam wieder aufrollen und die Beine zum lockern hin und her rollen lassen.

Super, dass du mitgemacht hast! Du kannst stolz auf dich sein.

Simson freut sich auf die nächste Sportrunde mit dir!

<https://www.simsons-onlinespass.de>

