









Der ADVENTKALENDER, der bewegt!
2. Woche: 07.-13.Dezember 2020

 <p>Das siebente Türchen bringt Dir...</p>	<p style="text-align: center;">Beweglichkeit im Rücken</p> 	<p>Stelle Dich aufrecht hin und denk Dir einen Faden, der dich nach oben zieht</p> <p>Überkreuze Deine Arme vor der Brust</p> <p>Drehe jetzt Deinen Brustkorb wenig rechts und links, die Bewegung ist rhythmisch und locker</p> <p>Fixiere mit Deinen Augen einen Gegenstand vor Dir, sodass es Dir gelingt den Kopf ruhig zu halten</p> <p>ca. 30 sek. in Bewegung, 2-3 Durchgänge</p> <p><i>Wusstest Du, dass Du damit auch die Beweglichkeit der Halswirbelsäule trainierst?</i></p>
 <p>Das achte Türchen bringt Dir...</p>	<p style="text-align: center;">Ausdauer und Beinkraft</p> 	<p>Stelle Dich hüftbreit hin</p> <p>Hebe abwechselnd das rechte und linke Knie auf Hüfthöhe an</p> <p>Nun kannst Du die Arme dazu bewegen: gegenüberliegende Hand auf den Oberschenkel klatschen oder den Ellbogen dem Knie annähern</p> <p>Ca. 30 – 60 sek., 2 Durchgänge</p> <p><i>Versuche es auch einmal mit Musik! Hebe die Beine und klatsche unter dem Bein oder über dem Kopf im Rhythmus!</i></p>
 <p>Das neunte Türchen bringt Dir...</p>	<p style="text-align: center;">Gleichgewicht</p> 	<p><i>Willst Du Schiffliegen? Das geht so:</i></p> <p>Stelle Dich hüftbreit hin</p> <p>Verlagere vorsichtig das Gewicht nach vorne auf die Vorfüße bis sich die Fersen abheben</p> <p>Nimm den Körper mit nach vorne</p> <p>Bewege dabei die Arme als Ausgleich nach hinten</p> <p>Dann komm zurück in den aufrechten Stand</p> <p>10 Wiederholungen, 2 Durchgänge</p>

 <p>Das zehnte Türchen bringt Dir...</p>	<p>Aufrichtung und Streckung</p> 	<p>Du stehst mit weit geöffneten Beinen Greife jetzt mit der rechten Hand weit nach rechts oben, als ob Du eine reife Frucht pflückst</p> <p>Dabei verlagert sich dein Gewicht auf das rechte Bein und die linke Ferse hebt ab</p> <p>Dann bewege genauso nach links</p> <p>Pflücke so 5 Früchte rechts und 5 links</p> <p>2 Durchgänge</p> <p><i>Lass Dir die Früchte gut schmecken!</i></p>
 <p>Das elfte Türchen bringt Dir...</p>	<p>Beweglichkeit im Rücken, Fußgewölbe</p> 	<p>Du sitzt aufrecht auf einem Sessel an der vorderen Kante</p> <p>Beide Füße drücken mit der Ferse, mit dem Kleinzehe- und dem Großzeheballen gegen den Boden</p> <p>Dabei machst Du die Drehbewegung der Wirbelsäule wie am 7.12.</p> <p><i>Mit diesen Bewegungen schlägst Du zwei Fliegen auf einmal und so leicht geht es!</i></p>
 		<p>Tipp: Trepp auf – Trepp ab</p> <p>Immer wenn Du eine Treppe siehst, benutze Sie! Besonders das treppauf Steigen ist ein topp Training für die Oberschenkelmuskulatur und deine Ausdauer.</p> <p>Aber auch ein Randstein oder eine Stiege reichen aus, um zu trainieren! Steig 10 Mal mit dem rechten Bein hinauf, links dazu und rechts wieder hinunter! Dann noch 10 Mal mit links voran. Bei Bedarf anhalten!</p>

