LANDFRAUEN SCHWARZENBRONN

laden zum mitmachen ein

OBERSCHENKELWIPPE

Setz dich mit aufgestellten Beinen auf das vordere Drittel der Sitzfläche der Parkbank. Hebe ein Bein waagerecht an und führe leichte, langsame Wippbewegungen nach oben und nach unten durch.
Alternative:
Das gestreckte Bein seitlich abspreizen und zurück zur Mitte führen.

ZEHENSTAND

Stell dich hinter die Parkbank und halte dich eventuell leicht mit den Händen an der Lehne fest.
Drück dich auf die Fußballen und halte diese Position 2-3 Sekunden.
Begib dich wieder auf die Fersen.

Land Frauen

RUDERN

Setz dich auf das vordere Drittel der Sitzfläche und halte dich mit den Händen an der Sitzkante fest. Hebe beide Beine angewinkelt an und verlagere den Oberkörper etwas nach hinten. Finde das Gleichgewicht und strecke beide Beine nach vorne aus. Führe beide Beine gleichzeitig wieder zum Oberkörper heran.

BEWEGUNG BRINGT DAS DORF ZUSAMMEN

Stell dich rückwärts mit gestreckten Armen schräg gegen die Lehnenkante oder Sitzkante der Parkbank.
Beuge die Arme im Ellbogengelenk soweit es geht (maximal bis ein rechter Winkel entsteht) und drück dich wieder hoch bis die Arme gestreckt sind.

Stell dich mit gestreckten Armen schräg gegen die Lehnenkante oder Sitzkante der Parkbank.
Beuge die Arme bis im Ellbogengelenk ein rechter Winkel entsteht und drück dich wieder hoch bis die Arme gestreckt sind.

mehr Infos unter:
www.Landfrauen-schwarzenbronn.de

BANKAUFSTEIGER

Stell dich vor die kurze Kante der Sitzfläche der Parkbank und stell ein Bein auf der Sitzfläche auf.
Drück dich über das auf der Bank aufgestellte Bein nach oben bis du mit beiden Beinen auf der Sitzfläche stehst. Für eine zusätzliche Gleichgewichtsschulung kannst du nun noch das am Anfang aufgestellte Bein im rechten Winkel anheben, wie auf eine große Stufe beim Treppensteigen.