

Brustgleichschlag-Trockenübungen

Beinschlagtechnik



Steht am besten auf eine dünne Matte oder auf einen Teppich, streckt Eure Arme seitlich neben den Körper, springt hoch und grätscht die Füße nach aussen.

Wer berührt mit den Fersen die Hände? Wie viele Wiederholungen schafft Ihr?



Können Ihr die Schwunggrätsche auch sitzend, Beine in der Luft? Achtet darauf, dass die Knie nicht auseinanderfallen.

Wer schafft es, ohne sich mit den Armen abzustützen und die Beine abzustellen?

Diese Übung stärkt auch die Rumpfmuskulatur.

Viel angenehmer ist der Trockenbeinschlag am Fussende des Betts – dafür siehst Du nicht, ob die Beine parallel den Schwung ausführen.



Armzug



Strecke Deine Arme (Gleitphase), beuge die Ellbögen nach aussen, kurz vor den Schultern hebst Du Deinen Kopf (Einatmung) und führst die Hände nach innen, vor dem Strecken senkst Du Deinen Kopf wieder zum Ausatmen.

Liegend (auf einer Matte oder dem Teppich), ist es viel anstrengender.



Viel Spass beim Umsetzen!