

Dein Trainingsplan für die Hockergymnastik

Aufwärmen

Im Sitzen locker auf der Stelle marschieren.	Ein Bein heben, den Fuß kreisen lassen.
Die Arme locker diagonal dabei bewegen.	Ein Bein strecken. Das Bein von links nach rechts schwingen.
Die Schultern kreisen.	Die Füße abrollen.

Hals/Nacken

Ausgangsposition (AP): Den Kopf so weit nach links drehen und mit dem Kinn die Schulter berühren.
Wechseln nach rechts.

Der Körper ist aufrecht. Der Kopf ist gerade. Die Füße stehen hüftbreit parallel zueinander fest auf dem Boden.

3 Mal links / 3 Mal rechts



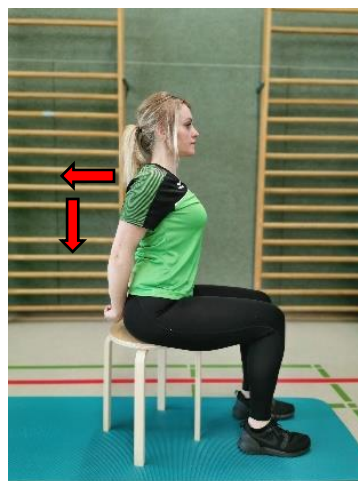
Brust / Rücken

AP: Die Hände hinter dem Rücken verschränken.

Die Arme nach hinten drücken.

Spannung im Rumpf aufbauen und gleichmäßig atmen.

30 Sec / 3 Sätze



AP: Die Hände auf den Stuhl / auf die Sitzfläche legen und nach unten drücken.

Körperspannung halten und gleichmäßig atmen.

30 Sec / 3 Sätze



AP: Die Innenfläche der Hände vor der Brust gegeneinander legen und kräftig zusammendrücken.

Spannung halten und gleichmäßig atmen.

5 Sec / 3 Sätze



AP: Aufrechte Haltung,
Der Kopf ist gerade. Die Füße stehen
fest auf dem Boden.

Körpergewicht nach links / rechts
verlagern.

In 3 Sec Takt



AP: Aufrechte Haltung,
den Kopf langsam zur Seite drehen
(soweit es möglich ist) und über die
rechte und linke Schulter schauen.

10 bis 15 Mal wiederholen



AP: Aufrechte Haltung, Spannung im
Rumpf aufbauen. Der Kopf ist gerade.
Die Augen schauen nach vorn.

Nach vorne beugen und den Rücken
rund machen. Die Schultern dabei
lockern und ausatmen.

10 bis 15 Mal wiederholen



AP: Die Hände auf den Bauch legen und gegen die gespannte Bauchdecke drücken.

Tief und gleichmäßig atmen.

10 tiefe Atemzüge. Dabei durch die Nase einatmen und durch den leicht geöffneten Mund ausatmen.



Viel Spaß bei deinem Training!

Dein  -Team