

# Übungen mit dem Tuch - Viel Spaß dabei!



## ÜBUNG 1

Nimm das Tuch mit beiden Händen in Vorhalte und ziehe es kräftig auseinander - halte 10 sec und wiederhole die Übung  
➤ lass die Schulter locker und zieh den Bauchnabel nach innen

10 sec



## ÜBUNG 2

Nimm das Tuch in Hochhalte und zieh die Ellbogen in die U-Halte - möglichst hinter den Kopf  
➤ lass die Schulter tief und zieh den Bauchnabel nach innen

10 x



## ÜBUNG 3

Nimm die rechte Hand mit dem Tuch in Hochhalte, winkel den Arm ab, lass das Tuch nach unten hängen und greif es unten mit der linken Hand. Zieh die Enden auseinander oder bewege das Tuch auf und ab. Wechsel die Seite.

10 sec



## ZUHAUSE FIT BLEIBEN #zamfitbleim

## ÜBUNG 4

Heb 1 Knie und führ das Tuch unter dem Knie hindurch. Halt das Tuch mit beiden Händen, halt die Ellbogen gebeugt und direkt am Körper. Drück 10 sec die Fußsohle Richtung Boden und halt mit den Armen dagegen. Wechsel das Bein.

10 x



## ÜBUNG 5

Leg das Tuch auf den Boden und versuch es mit den Füßen zu greifen und aufzuheben.  
➤ Alternative: greif das Tuch mit den Zehen (nackte Füße) und heb es auf

10 x



## ÜBUNG 6

Nimm das Tuch mit beiden Händen in Vorhalte, beuge dich lang nach vorne, halte ein paar Atemzüge und steh dann auf.  
➤ zieh den Bauchnabel nach innen und mach den Rücken gerade

10 x



# Übungen mit dem Schwamm - Viel Spaß dabei!



10 x

## ÜBUNG 1

Leg dir den Schwamm auf den Kopf und geh durch den Raum - wenn möglich, setz dich auf einen Stuhl und steh wieder auf

- ohne den Schwamm festzuhalten



## ÜBUNG 2

Halt den Schwamm mit gestreckten Armen in Vorhalte und drück ihn fest zusammen.

- lass die Schulter tief und zieh den Bauchnabel nach innen

10 sec



## ÜBUNG 3

Steck den Schwamm oberhalb der Knie zwischen die Beine, heb beide Beine an und drück den Schwamm fest zusammen.

- atme normal weiter und zieh den Bauchnabel nach innen

10 sec



## ZUHAUSE FIT BLEIBEN #zamfitbleim

## ÜBUNG 4

Setz dich auf einen Stuhl und zwick den Schwamm zwischen Rücken und Stuhllehne. Versuch genau dort die Wirbelsäule gegen den Schwamm zu drücken. Veränder die Position des Schwammes

- zieh den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

10 sec



## ÜBUNG 5

Mach Armkreise und übergib den Schwamm jeweils oben und unten - wenn möglich hinter dem Körper. Diese Übung geht im Sitzen oder im Stehen.

- richte dich im Rücken auf

10 x



## ÜBUNG 6

Leg dich auf den Rücken, heb den Kopf leicht an, zieh abwechselnd das rechte und linke Bein an und lass den Schwamm im 8er um das Bein kreisen.

- atme ruhig weiter

10 x

