

# TIERISCH FIT MIT ANIMAL MOVES




## WARM-UP

- Knie anheben und an Oberkörper heranziehen
- Kniehellauf 10mal auf der Stelle
- Anfersen 10mal auf der Stelle
- Schnelle Schritte 10mal auf der Stelle
- 10 Hampelmännern





## AKTIVIERUNG

Anzahl  
Wiederholungen





**Achtet auf:**

	Raupe	Die Hände mit gestreckten Beinen zum Boden führen. Anschließend 'laufen' die Hände mit möglichst kleinen 'Schritten' so weit wie möglich nach vorne und wieder zurück.	<b>5 x vor/zurück</b>	• Gestreckte Kniegelenke• Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Gerader Rücken• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Gorilla	Die Fäuste mit geradem Rücken vor dem Körper aufstützen. Anschließend im Halbkreis um die auf dem Boden aufgesetzten Fäuste 'herumspringen'.	<b>5 Halbkreise</b>	• Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Zusammengezogene Schulterblätter• Außenrotation im Schultergelenk• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Storch	Ein Knie anheben, Bein nach hinten-oben Arme gestreckt nach vorne strecken, so dass der Oberkörper (weitestgehend) in die Waagerechten ist. Wieder aufrichten und Bein nicht mehr abstellen bis zum Seitenwechsel.	<b>5 x rechts / 5 x links</b>	• Leicht gebeugtes Standbein• Beckenkämme befinden sich auf einer Höhe• Gerader Rücken, zusammengezogene Schulterblätter• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



## GANZKÖRPERKRAFT

	Spinne	Aus der Liegestützposition ein Bein unter dem Körper durchstrecken. Den gegenseitigen Arm vom Boden lösen und nach oben strecken. Der Oberkörper dreht sich auf.	<b>5 x rechts / 5 x links</b>	• Angezogene Fußspitzen• Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Gerader Rücken• Zusammengezogene Schulterblätter
	Krebs	Vorwärts, seitwärts, rückwärts im Vierfüßlerstütz fortbewegen. Knie 5cm über dem Boden halten.	<b>5 Schritte vor u. zurück / 2 Schritte links u. zurück / 2 Schritte rechts u. zurück</b>	• Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Gestreckte Hüfte, Becken aufgerichtet• Gerader Rücken• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Krabbe	Vorwärts, seitwärts, rückwärts im umgekehrten Vierfüßlerstütz fortbewegen.		
	Tiger	Liegestütz mit abwechselndem seitlichen 'nach vorne führen' eines Beines während der Armbeugung.	<b>3 x rechts / 3 x links</b>	• Fußspitze angezogen• Spannung im Bauch, Gesäß und Oberschenkel• Außenrotation im Schultergelenk, gerader Rücken• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

## RUMPFKRAFT

	Schlange	Rückenlage mit einem um 90 Grad gebeugten Knie-, Hüftgelenks-Winkel. Arme ausgebreitet ablegen. Beine nach rechts und links wechselnd seitlich senken und heben.	<b>5 x rechts / 5 x links</b>	• Angezogene Fußspitzen• Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Lendenwirbelsäule am Boden• Schulterblätter am Boden
	Käfer	Rückenlage mit einem um 90 Grad gebeugten Knie-, Hüftgelenks- und Arm-Rumpf-Winkel. Diagonales Senken und Heben eines Arms und eines Beins gestreckt zu Boden.	<b>10 x</b>	• Angezogene Fußspitzen• Lendenwirbelsäule am Boden• Schulterblätter am Boden• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Adler	Im Stand, Beine leicht gebeugt, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Arme nach außen und Schulterblätter zusammenziehen (Adlerschwünge).	<b>10 x</b>	• Spannung in Bauch, Rücken• Zusammengezogene Schulterblätter• Schulterbreiter Stand, gerader Rücken• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
	Delfin	In der Bauchlage die gestreckten Arme und Beine gleichzeitig abheben (1). Drehung in die Rückenlage ohne Bodenkontakt der Gliedmaßen (2).	<b>2 x rechts und zurück 2 x links und zurück</b>	• Spannung in Bauch, Gesäß und Oberschenkelvorderseite• Zusammengezogene Schulterblätter• Lendenwirbelsäule in Rückenlage am Boden• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

## SCHNELLKRAFT

	Frosch	Beidbeinig aus der tiefen Hocke nach oben springen.	<b>5 x</b>	• Schulterbreiter Stand, Ganzkörperstreckung• Füße leicht nach außen rotiert• Landung auf dem ganzen Fuß (von Ferse bis Fußspitze)• Blickrichtung nach vorne
	Känguruh	Beidbeinig aus der Hocke weit nach vorne danach wieder nach hinten springen. Die Arme hinter dem Kopf verschränken.	<b>5 x vor und zurück</b>	

VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN!!!