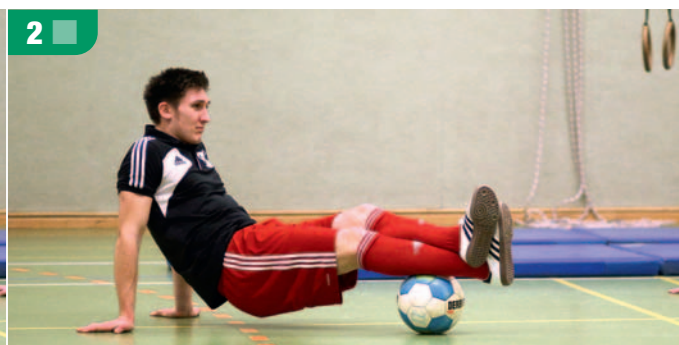


**Cool down**

**1**  
Wade  
10 x je Seite



Langsam und gleichmäßig mit der Wade über den Ball rollen. Der andere Fuß kann für ein besseres Gleichgewicht abgesetzt werden.



Mögliche Druckerhöhung: Das andere Bein immer wieder anheben oder auf dem anderen ablegen (siehe Bild).

**2**  
Oberschenkel (Rückseite)  
10 x je Seite



In gleicher Art und Weise kann auch die Rückseite des Oberschenkels 'ausgerollt' werden.



Das Gesäß lässt sich ebenfalls einbeziehen. Auch hier erhöht das Heben des anderen Beines den Druck.

**3**  
Oberschenkel (Vorderseite)  
10 x je Seite



Die Rollbewegung beginnt über der Kniescheibe und geht...



...bis zum Becken über den vorderen Oberschenkel.

**4**  
Oberschenkel (Außenseite)  
10 x je Seite



Für ein besseres Gleichgewicht das obere Bein vor dem Körper aufsetzen.



Die Rollbewegung erfolgt über die gesamte Außenseite des Oberschenkels vom Becken bis knapp oberhalb des Knies.

5  
Rücken/Schultergürtel  
8 x



1 ►

Bankstellung; die Hände gegen den Boden drücken und einen Katzenbuckel bilden.



2 ►

Langsam aus dieser Position das Kinn von der Brust lösen und zur Decke schauen.



3 ■

Nun kontrolliert ins Hohlkreuz übergehen. Anfangs- und Endpositionen 2 Sek. halten.

6  
Hüftbeuger/Rumpf  
4 x je Seite



1 ►

Im Kniestand mit nach oben gestreckten Armen das Becken nach vorne führen.



2 ►

Der Oberkörper geht zurück und bildet einen Bogen.



3 ■

Den Oberkörper wieder in neutrale Stellung bringen und nach links/rechts aufdrehen. In der Endposition kurz halten.

7  
Arme  
20 s je Variante



1 ■

Die Arme vorwärts und rückwärts kontrolliert kreisen lassen. Das Tempo variieren.



Var

Die Arme angewinkelt hinter den Rücken führen.



Var

Die Bewegungen abwechselnd und flüssig ausführen.

8  
Hintere Muskelkette  
4 x



1 ►

Eine etwas höhere Position als Liegestütze einnehmen; Arme und Beine sind gestreckt.



2 ►

Die Füße gehen in kleinen Schritten Richtung Hände. Die Hände sind abgelegt.



3 ■

Wie nah können die Beine (Ferse am Boden) an die Hände herangeführt werden?