



**Dr. Werner Schwarz**  
Sportwissenschaftler, Trainer, Lehrer, AHS-Direktor



## SIMPLY STRONG

Der Schulverein SIMPLY STRONG hat drei Bewegungsprogramme entwickelt, mit dem Ziel gute Voraussetzungen für erfolgreiches und stressfreies Lernen zu schaffen.



- **Vital4Brain** Übungen und Einheiten stärken durch Bewegung die Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft. Vital4Brain ist ein Bewegungsprogramm mit 250 koordinativ-herausfordernden Übungen zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, Merkfähigkeit und Kreativitätsfähigkeit, welche wichtige Grundlagen für erfolgreiches Lernen sind.
- **Vital4Heart** Übungen und Einheiten steigern durch Entspannung und Achtsamkeit die Aufnahmefähigkeit des Gehirns. Vital4Heart ist ein Bewegungsprogramm mit 103 Übungen, das im Sinne der Stress- und Gewaltprävention das Zusammenspiel von Körper, Geist und Emotionen trainiert. Es fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation und trägt zur mentalen Stärke bei.

Ganz Neu, das dritte Bewegungsprogramm:

- **Vital4Body** bringt mit **9 Konditionseinheiten und 90 Bewegungsübungen** zu Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit in die Klassenzimmer und stärkt die Kondition und Fitness der SchülerInnen. Idealtypisch ist die Dauer einer Vital4Body-Einheit auf 6 bis 12 Minuten angelegt. Ein bis drei Einheiten pro Woche, gemeinsam mit jeweils ein bis drei Einheiten Vital4Brain und Vital4Heart, bringen drei bis neun Bewegungseinheiten pro Woche in die Klassen die „EINFACH STARK“ – SIMPLY STRONG machen. So lässt sich die tägliche Bewegungs- und Sporeinheit gut in den Schulalltag integrieren.

## DREI GROSSE SÄULEN

So schafft es der Schulverein, drei großen Säulen (kognitive- und körperliche Fähigkeiten, Achtsamkeit) in den Schulalltag zu bringen, und damit eine Grundlage für erfolgreiches Lernen und der Entwicklung der Selbstkompetenz zu setzen, zusätzlich geben sie auch einen Mehrwert fürs Leben mit. Für einen gesunden und bewegten Lebensstil benötigen wir

- Bewegung im Alltag
- Sport in der Freizeit
- Training der Selbstkompetenzen

### 1. SCHWUNGVOLLER START

Live Training einer Vital4Body-Ausdauer-Einheit mit Werner Schwarz

#### Vital4Body, Ausdauer.Bewegungseinheiten

##### Walking Kid – das 3x3 der Standschritte

Ein Bewegungsprogramm, das unmittelbar im Unterricht eingesetzt wird, um „Kondition“ in den Klassenraum zu den SchülerInnen zu bringen.

Eine idealtypische Vital4Body-Einheit besteht aus drei Teilen: Einleitung, Hauptteil und Ausklang einer Trainingseinheit:

- Mobilisation (**Mobilix**): 2 Übungen
- Kondition (**Kondix**): 6 Übungen
- Dehnen (**Elastix**): 2 Übungen




#### EINHEIT: „WALKING KID – DAS 3X3 DER STANDSCHRITTE“




Die Vital4Body-Einheit „Walking Kid“ startet mit zwei Mobilisationsübungen aus dem Beidbeinstand. Dabei werden die im folgenden Hauptteil geplanten Kondix-Übungen koordinativ vom „Kopf her“ vorbereitet und die in Folge belasteten Gelenke werden behutsam mobilisiert.




Der Hauptteil ist als nach der **Dauermethode** mit wechselnder Belastung aufgebaut. Die Übungen werden mit moderater Belastung begonnen und diese steigt kontinuierlich an. Die Belastung der SchülerInnen kann über die Atmung, die tiefer und mit einer erhöhten Frequenz ausgeführt wird, beurteilt werden. Die Herzfrequenz sollte bei den SchülerInnen auf 60 bis 70 Prozent ihrer Maximalherzfrequenz ansteigen. Idealtypisch und grob abgeschätzt, liegt demnach die Belastungsherzfrequenz zwischen 130 und 150 Herzschläge pro Minute während der Übungsausführung. Es ist keine Belastungspause während der Übungen und auch von einer Übung zur nächsten geplant. Der Hauptteil, der Walking Kid-Einheit, besteht aus drei Grundübungen: **Stand Schritte, Seitschritte vorwärts und Seitschritte rückwärts**. Diese drei Grundübungen werden in drei Steigerungsstufen variiert. Jede dieser Variationen wird mit Zwischensprüngen, auch Hopser genannt, wiederholt, um die Belastung für die arbeitende Muskulatur systematisch zu erhöhen. Jede Belastungsblock ist idealtypisch mit 20 Sekunden geplant. Daher dauert eine Übung in unserem Programm 3 mal 20 Sekunden, also eine Minute. Das ergibt für sechs Übungen sechs Minuten Dauerbelastung. Die Belastungsdauer kann erhöht werden, indem die Übungsdauer von 20 sec. auf bis zu einer Minute gesteigert wird. Nach Erhöhung der Dauer der einzelnen Übungen kann, um die Einheitsdauer weiter zu steigern, auch eine zweite (und auch eine dritte Serie) mit allen sechs Übungen geplant werden. So kann in der Klasse ein „Klasse-Ausdauer-Training“ durchgeführt werden.




Am Ende der Vital4Body-Einheit „Walking Kid“ steht „CoolDown“ mit zwei Dehnübungen am Programm.

Mobilisation		MX2	Seitschrittmobilisation
<p><b>MX1</b></p> 	<p><b>Stand schrittmobilisation</b></p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, führe deine Schultern nach hinten und unten, strecke in der Brustwirbelsäule. Lege die Hand auf der Spielbeinseite auf das Brustbein, den anderen Arm halte eng am Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Verlagere das Körpergewicht auf das Standbein und komme in den Einbeinstand. Verstärke die Spannung an der Standbeinseite. Hebe das Spielbein in den 90° Winkel, Oberschenkel waagrecht zum Boden. Becken stabilisiert. Bringen den gegenüberliegenden Unterarm in die Waagrechte, Daumen auswärts. 10 Wiederholungen pro Bein.</p>	 	<p><i>Ausgangsposition:</i> Überkreuze die Beine, verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine. Lege die Hand des vorderen Beins an die Brust, den andere Arm bringe diagonal vor den Körper, der Daumen ist die Verlängerung der Körperachse. Schultern- und Beckenachse sind parallel.</p> <p><i>Bewegung:</i> Öffne das Spielbein kontrolliert zur Seite, Zehen zeigen vorwärts. Führe gleichzeitig den gegenüberliegenden Arm in die Waagrechte, Daumen zeigt vorwärts. 10 Wiederholungen pro Bein</p>



Kondition: Ausdauer	
KX1	Stand Schritte
	<p><i>Von unten ...</i>                      Gehe am Stand. Wechselseitige Armbewegung, ganzer Fuß rollt ab.                      Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>in die Mitte ...</i>                      Fließender Übergang: Bringe Ellbogen und Knie zusammen.                      Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>... hoch hinaus:</i>                      Hohe Schritte am Stand, ziehe den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen.                      Dauer: 20 sek.</p>

KX2	Stand Schritte mit Impact
	<p><i>Flach mit Impact:</i>                      Gehe am Stand und mache zwischen jedem Schritt einen Hopper.                      Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Vertiefe die Bewegung mit Impact:</i>                      Fließender Übergang: Führe die gegenüberliegende Handfläche zum Knie, mache zwischen jedem Schritt einen Hopper.                      Dauer: 20 sek.</p>
	<p><i>Hoch hinaus mit Impact:</i>                      Hohe Schritte am Stand, ziehe den gegenüberliegenden Arm nach oben, den anderen Arm führe nach hinten, Daumen zeigt nach außen. Mache zwischen jedem Schritt einen Hopper.                      Dauer: 20 sek.</p>

KX4	Seitschritte vorwärts mit Impact
  	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt und Hopper:</i> Mache einen Schritt nach vorne, Ferse berührt den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Gebückt: Fuß frei und Handfläche zum Knie mit Hopper</i> Nun bleibt der Fuß des Spielbeins in der Luft, die wechselseitige Hand berührt das Knie. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Gehockt: Fuß frei, Handfläche zum Knöchel, Hopper</i> Gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der wechselseitigen Hand deinen Knöchel. Mache nach jedem Schritt einen Hopper. Dauer: 20 sek.</p>

KX3	Seitschritte vorwärts
  	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt:</i> Mache einen Schritt nach vorne, die Fußkante berührt den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite. Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Gebückt: Fuß frei und Handfläche zum Knie</i> Nun bleibt der Fuß des Spielbeins in der Luft, die wechselseitige Hand berührt das Knie. Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Gehockt: Fuß frei und Handfläche zum Knöchel</i> Gehe nun tiefer als vorhin und berühre mit der wechselseitigen Hand deinen Knöchel. Dauer: 20 sek.</p>

KX5	Seitschritte rückwärts
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt:</i>  Mache einen Schritt zurück, Zehen berühren den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Mittel: Fuß über die Mittellinie</i>  Bringe den Fuß des Spielbeins nun rückwärts über die Mittellinie hinaus und stelle die Fußkante ab. Die wechselseitige Hand berührt das Knie.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Tief: Fuß frei</i>  Gehe nun tiefer als vorhin</p>
KX6	Seitschritte rückwärts mit Impact
	<p><i>Aufrecht mit Bodenkontakt und Impact:</i>  Mache einen Schritt zurück, Zehen berühren den Boden, gehe dabei leicht in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, Handfläche zeigt nach oben. Mach nach jedem Schritt einen Hopser. Stell das Bein wieder parallel neben das andere und wechsele die Seite.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Mittel: Fuß frei mit Impact</i>  Wie KX 5 mit einem Hopser nach jedem Schritt.  Dauer: 20 sek.</p> <p><i>Tief: Fuß frei mit Impact</i>  Wie KX 5 mit einem Hopser nach jedem Schritt.  Dauer: 20 sek.</p>

Cool Down	
<p>EX1</p> 	<p><b>Standschrittdehnung</b></p> <p>Stehe im engen Beidbeinstand. Ziehe das rechte zu dehnende Spielbein mit beiden Händen zur Brust. Stabilisiere den Rumpf, zieh den Bauch nach innen und oben und versuche das Knie noch näher heranzuziehen. Halte die Dehnung für ca. 20 sek, dann wechsele das Bein.</p>
<p>EX2</p> 	<p><b>Seitschrittdehnung</b></p> <p>Stehe im engen Beidbeinstand. Führe das rechten Spielbein überkreuzend soweit wie möglich zur Seite und setze die Fußaußenkante am Boden. Fixiere dabei dein Becken und halte es parallel zur Beinstellung. Strecke den rechten Arm nach oben und ziehe dich in die Länge. Aus dieser „Vordehnposition“ führe den Arm zur Seite über Kopf. Halte die Dehnung für ca. 20 sek, dann wechsele das Bein.</p>

Auf der Website von SIMPLY STRONG ([www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)) gibt es unter dem Menüpunkt „Informationen“ und dem Button „Downloads“ Manuskripte zur Idee, sowie auch zur Umsetzung der Programme mit Übungsbeschreibungen. Dort findet man auch die Manuskripte zu den Studien. Als zentrales Anliegen der Homepage finden sich für die Anwender, Lehrende und Lernende im Setting Schule, Videos sämtlicher Vital4Brain- und Vital4Heart Übungen, eine Vorschau der Vital4Body Übungen und dazu **16 von den Programmentwicklern zusammengestellten Vital4Brain Einheiten sowie neun Vital4Heart Einheiten und ganz neu 4 Vital4Body Einheiten**. Das gesamte Vital4Body Bewegungsprogramm wird im September veröffentlicht.

Als besonderen Service können Lehrende und Lernende über den Menüpunkt „**Playlist**“ individuell eigene SIMPLY STRONG Einheiten zusammenstellen.

Weiter geht's mit einer Ausdauer Einheit, die es in sich hat:

### EINHEIT: „JUMPING KIDS – DER HIT IM KLASSENRAUM“



Bevor wir die einzelnen Übungen und den Übungsablauf – Jumping Kids – mit Text und Bild beschreiben, wollen wir im Verständnis einer SimplyStrong-Trainingslehre die trainingswissenschaftliche Systematik zum Aufbau der Vital4Body Einheiten und die Trainingskennziffern vorstellen. Wie bei allen SimplyStrong-Übungen werden die Vital4Body-Übungen und auch die Vital4Body-Einheit auf Video präsentiert. Speziell bei Vital4Body werden die Videos in „Echtzeit“ dargestellt. Die Übungen werden am Video in der von den Autoren idealtypisch geplanten Belastungszeit präsentiert, damit ist gemeint, dass die Übung als Trainer und Trainingspartner genutzt werden kann.



Die Vital4Body-Einheit „Jumping Kids“ startet mit zwei Mobilisationsübungen aus dem Beidbeinstand. Dabei werden die im folgenden Hauptteil geplanten Kondix-Übungen koordinativ vom „Kopf her“ vorbereitet und die in Folge belasteten Gelenke werden behutsam mobilisiert.



Der Hauptteil ist als nach der **Intervallmethode** mit einem Wechsel von Belastungsintervallen über 20 Sek, mit hoher Belastung und einer Belastungspause, mit leichten Bewegungsübungen, über 10 Sek, aufgebaut. Die Herzfrequenz sollte bei den SchülerInnen im submaximalen Bereich liegen und bis zu 90 Prozent ihrer Maximalherzfrequenz ansteigen. In den Belastungspausen soll die Herzfrequenz spürbar zurückgehen und die Atmung ruhiger werden. Der Hauptteil der Jumping Kids Einheit besteht aus sechs Grundübungen: **Ausfallschritt vorwärts, Ausfallschritt Sprünge, Ausfallschritt seitwärts, Hampelmann, Hockstrecksprung eng und breit**. Diese sechs Grundübungen werden jeweils in 2 Serien zu jeweils 20 Sek Belastungsintervall und 10 Sek Belastungspause ausgeführt. Ein HIT-Block für eine Übung dauert daher 1 Min, das ergibt somit für 6 Übungen, 6 Minuten. Mit Aufwärmen und CoolDown ergibt das in Summe 9 Minuten, so ist dies auch am Video dargestellt. Eine Steigerungsmöglichkeit ist, dass man die Belastungsdauer auf 30 Sek und/ oder die Serienanzahl auf bis zu 4 Intervalle pro HIT-Block erhöht.

Am Ende der Vital4Body-Einheit „Jumping Kids“ steht „CoolDown“ und zwei Dehnübungen am Programm.



Mobilisation	
MX5	Hüftmobilisation im engen Stand – Ski.Mobilix
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im Beidbeinstand, Beine sind hüftbreit geöffnet. Halte Spannung in den Armen, Finger zeigen nach unten. Führe die Schultern zurück und strecke die Brust raus.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Beug die Knie aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken. Führe dabei die Arme nach vorne, Unterarme parallel zum Boden, Daumen zeigen nach außen. Komm zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen</p>

MX6	Hüftmobilisation im breiten Stand – Sumo.Mobilix
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Falte deine Hände und lege sie an die Brust.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Beug die Knie mit geradem Rücken, Knie zeigen dabei nach außen. Gehe so tief wie möglich und halte deine Hände dabei gefaltet an der Brust, Ellbogen berührend die Knie. Komm zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen</p>

HIT Belastung 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause, 2 Wiederholungen pro Übung	
KX13	Ausfallschritt vorwärts
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Bring das andere Knie in Richtung Boden und den Arm mit gebeugten Ellbogen nach vorne, die Finger zeigen nach oben. Andere Hand ist gestreckt nach hinten ausgerichtet. Komme hoch in die Ausgangsposition und wechsele das Bein.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX14	Ausfallschritt Wechselsprünge
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p>
	<p><i>Bewegung:</i> Mache wie bei KX13 einen Ausfallschritt vorwärts. Springe aus der tiefen Position hoch, schwing die Arme mit und bringe das andere Bein nach vorne.</p>
	<p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX16	Hampelmann
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im engen Beidbeinstand. Halte die Körperspannung von Oberschenkel bis Rumpf, bringe deine Schultern nach hinten und unten, stolze Brust. Arme liegen eng am Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Hampelmann. Springe in den geöffneten Beidbeinstand, strecke die Arme nach oben und klatsche mit den Händen zusammen. Springe zusammen und führe deine Arme in ein tiefes V.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX15	Ausfallschritt seitwärts
	<p><i>Ausgangsposition</i> Stehe im engen Beidbeinstand, Knie sind leicht gebeugt. Beuge die Ellbogen, Daumen zeigen nach oben.</p> <p><i>Bewegung:</i> Mache einen Ausfallschritt zur Seite mit geradem Rücken. Achte darauf, dass dein Knie nicht über die Zehen ragt. Nimm beide Arme mit gebeugtem Ellenbogen mit, die Unterarme halte parallel zum Boden. Komm zurück in die Ausgangsposition und mache einen Ausfallschritt zur anderen Seite.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

KX17	Hockstretzsprung	KX18	Summostretzsprung
	<p><i>Bewegung:</i>                      Springe aus dem engen Beidbeinstand in die Hocke und berühre mit deinen Fingern den Boden. Aus der Hocke springe in den Strecksprung und führe die Arme nach oben mit.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>		<p><i>Bewegung:</i>                      Stehe im breiten Beidbeinstand, Zehen zeigen nach außen. Beuge die Knie und berühre mit den Fingern den Boden, Rücken bleibt dabei gerade. Springe aus der breiten Hockposition in den Strecksprung mit geöffneten Armen in der V-Position.</p> <p><i>Dauer: 20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause, 2 Serien</i></p>

**Cool Down**

EX5	Ausfallschrittdehnung
	<p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne und bringe das Knie Richtung Boden. Strecke beide Arme nach oben, schiebe das Becken nach vorne und achte auf einen stabilen Rumpf. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>
EX6	Ausfallschrittdehnung seitwärts
	<p>Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Drehe den Oberkörper mit zur Seite und stütze deine Hände am Knie des zu dehnenden Beins ab. Den anderen Arm strecke über Kopf in Richtung des zu dehnenden Beins. Halte die Dehnung für ca. 20 Sek., dann wechsele das Bein.</p>

Nachfolgend führen wir für uns wichtige Befunde an, die uns zur Idee führten, Bewegung mit unseren Übungen in die Klassen zu bringen:






1. Unsere Kinder und Jugendlichen in unseren Schulen stehen vor drei großen Herausforderungen. Zu wenig Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie auch Kreativität (weil Smartphone, soziale Medien & Co viel Aufmerksamkeit und Konzentration rauben und keine Kreativität fordert).
2. Viel Stress und Gewalt bei unseren Kindern und Jugendlichen, weil Zeit- und Leistungsdruck gegen die Achtsamkeit und Entspannung wirken.
3. Wenig Bewegung, daher schon in jungen Jahren Bewegungsmangel und daraus resultierende Auswirkungen wie Kopf- und Rückenschmerzen, weil Bewegung und Sport hauptsächlich via Smartphone konsumiert anstatt über die Muskeln produziert wird.

SIMPLYSTRONG gibt mit den drei Bewegungsprogrammen drei sehr gute Antworten auf die Fragen unserer Zeit. Erstens koordinative Übungen aus Vital4Brain zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten wie Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie auch Kreativität; Zweitens Achtsamkeits- und Entspannungsübungen aus Vital4Heart zur Förderung der Selbstkompetenz, Empathie und Konfliktfähigkeit; Drittens Kräftigungs-, Dehn- und Aktivierungsübungen aus Vital4Body zur Stärkung von Körperkompetenz und der körperlichen Fitness.

## DIE VITAL4BODY-EINHEIT „BAUM IM WIRBELSTURM“

Diese Einheit spezialisiert sich auf den Bereich Kraft.

Mobilisation	
MX9	Korkenzieher
	<p><b>Ausgangsposition:</b> Stell dich hüftbereit hin und strecke deine Arme zur Seite bis in die Waagerechte. Beide Handflächen zeigen nach oben.</p> <p><b>Bewegung:</b> Drehe deine Arme jetzt so, dass die Handflächen nach unten – und wenn möglich – nach hinten zeigen. Gehe zurück in die Ausgangsposition. 20 Wiederholungen.</p> <p><b>Variation:</b> Drehe nun deine Arme gegengleich mehrmals so, dass am Ende der Bewegung eine Handfläche nach oben, die andere nach unten zeigt. 20 Wiederholungen</p>
MX10	Baum im Wind
	<p><b>Ausgangsposition:</b> Stell dich hüftbreit mit leicht gebeugten Knien hin. Deine Finger berühren deine Schultern.</p> <p><b>Bewegung:</b> Drehe nun mit festem Stand deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts. Dein Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet.</p> <p><b>Variation:</b> Stell dich mit nach vorn geneigtem Oberkörper hin, dein Blick ist nach unten gerichtet. Führe nun die Übung in dieser Position aus.</p>

Kondition: Kraft	
KX25	Ellbogen zu Knie
  	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und verschränke die Hände hinter dem Kopf.</p> <p><i>Bewegung:</i> Führe nun den Ellbogen in die Richtung des gegenüberliegenden Knies, welches du gleichzeitig bis zur Waagrechten anhebst.</p> <p><i>Variation:</i> Strecke einen Arm und das gegenüberliegende Bein schräg diagonal aus.</p>
KX26	Ich helfe gern im Garten
 	<p><i>Unkraut jäten:</i> Stelle dich hüftbreit hin, beuge dich leicht nach vorne und gehe dabei in die Knie – die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Führe nun wechselseitig deine Arme dynamisch zum Boden und wieder zurück. Versuche, dass der Ellbogen in der Endposition sehr hoch geführt wird.</p> <p><i>Rasenmäher starten:</i> Stütze dich mit einer Hand auf dem Knie ab und führe die Spielhand hoch und tief. Beim Hochziehen strecke auch das Kniegelenk. <i>Variation:</i> Beim Hochziehen des Ellbogens springe leicht in die Höhe.</p>

KX27	Schmetterlingsstart
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stell dich hüftbreit hin und hebe deine Arme neben dem Körper so, dass deine Ellenbogen gebeugt sind und deine Fäuste nach oben zeigen.</p> <p><i>Bewegung:</i> Gehe in die Kniebeuge und führe dabei deine Oberarme in einer fließenden Bewegung zusammen.</p> <p><i>Variation:</i> Stelle beim Hochgehen abwechselnd einmal das rechte und dann das linke Bein zur Seite.</p>
<p data-bbox="794 887 847 906">KX28</p>	<p data-bbox="1177 887 1342 906">Die Heckenschere</p> <p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.</p> <p><i>Bewegung:</i> Kreuze nun deine ausgestreckten Arme so, dass einmal die linke und dann die rechte Hand oben ist.</p> <p><i>Variation:</i> Führe nun gleichzeitig eine Rotation mit dem Oberkörper aus – drehe dich einmal nach links und dann nach rechts. Achte dabei auf einen geraden Rücken.</p>



KX29	Twist Schritt
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Fingerspitzen berühren deine Schultern.</p> <p><i>Bewegung:</i> Rotiere mit geradem Rücken den Oberkörper nach links und nach rechts. Dein Blick folgt der Bewegung. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation:</i> Führe bei jeder Rotation einen langen Ausfallschritt nach vorne aus. Kehre nach jedem Schritt wieder in die Ausgangsposition zurück.</p>
<p style="text-align: center;"><b>KX30</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Ganz nach oben</b></p> <p><i>Bewegung:</i> Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. 20 Wiederholungen</p> <p><i>Variation 1:</i> Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche aber gestreckte Lage kommst.</p> <p><i>Variation 2:</i> Führe nun einen Arm nach oben und drehe dabei deinen Oberkörper soweit es möglich ist zur Seite des gebeugten Knies. Folge dieser Bewegung mit deinem ganzen Körper. Dabei drehen die Fußspitzen des hinteren Beines in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus.</p>

EX9	Die Windmühle
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im geöffneten Beidbeinstand und strecke beide Arme bis in die Waagrechte zur Seite.</p> <p><i>Bewegung:</i> Beuge und drehe nun im Hüftgelenk und führe einen gestreckten Arm zum gegengleichen Fuß. Dein anderer Arm zeigt dabei gestreckt nach oben. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.</p>
EX10	Hinter dir ein Apfelbaum
	<p><i>Ausgangsposition:</i> Stehe im hüftbreiten Beidbeinstand und führe einen Arm schräg nach hinten oben und folge dieser Bewegung mit deinem Körper.</p> <p><i>Bewegung:</i> Stelle dabei das gegenüberliegende Bein nach hinten und beuge das vordere Knie. Halte diese Position für ca. 20 Sekunden. Achte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung. Dann wechsle die Seite.</p>