

## Kleine Übungen für den Arbeitsalltag von Lehrenden



Im Stand, Füße Hüftgelenksbreit, Knie gestreckt

Der Oberkörper wird nach vorne geneigt, bis die Hände den Boden berühren.

Dabei sind die Beugung der Hüftgelenke und die vollständige Aufhebung der Krümmung in der Lendenwirbelsäule anzustreben.



Sitz auf dem Boden, Kniegelenke sind gestreckt und leicht geöffnet.

der Oberkörper wird nach vorn geneigt, dabei ist darauf zu achten, dass die Hüftgelenke möglichst viel gebeugt werden und das Brustbein nach vorne-oben aufgerichtet wird.

**Ziel ist es die Muskeln der Rückseite der Oberschenkel und des unteren Rückens zu verlängern/dehnen und des oberen Rückens zu kräftigen.**



Rückenlage, Hüften und Knie in 90°  
Beugstellung

Die Lendenwirbelsäule soll auf dem Boden liegen und bleiben, die wird verstärkt durch den Zug des Schambeines in Richtung Bauchnabel.

Wenn diese Stellung sicher gehalten werden kann, wird im Wechsel ein Bein zum Boden herab gelassen. Dabei muss die Lendenwirbelsäule permanent am Boden gehalten werden. Atmen nicht vergessen.

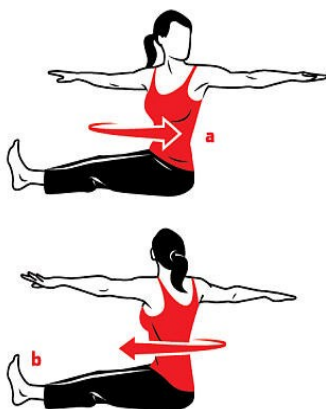
Zur Steigerung können bei guter Haltekraft der Bauchmuskeln beide Beine abgelassen werden.



Rückenlage, Beine angestellt, Becken in die Luft gehoben.

Im Wechsel wird immer ein Bein in die Luft gestreckt. Atmen nicht vergessen.

**Ziel diese Übung ist die Stärkung der Gesäßmuskeln und der Muskeln des unteren Rückens und Hinterseiten der Oberschenkel.**



Langsitz am Boden wie in Abbildung 2,

Rücken aufrecht, Arme in Horizontale,

Drehung um die gesamt Oberkörperachse mit dem Schultergürtel und dem Kopf, Gesicht schaut nach

**Ziel ist es die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte zu erhalten und zu verbessern.**