

RAUM 3 – Karina, Jessica, Jana

Thema: Kraft & Dehnung

Dauer: 60 min

1. Begrüßung = 5-10 Min.

Vorstellung des Themas und Kursteilnehmer fragen, ob Probleme vorliegen (Rücken, Nacken, Schulterschmerzen)

2. Einstimmung = 2 Min.

Atemübung – 3 Runden / Tief einatmen – Atem anhalten – lang und langsam ausatmen.
Im Schneidersitz, Baby an der Brust/ Herz halten – aufrichten/ Schulter, Nacken, Rücken lang machen

3. Erwärmung = 5-7 Min.

Warm up im Sitzen / Babys liegen vor uns:

Rotation aus dem Schneidersitz/ Körperstreckung (Sufikreise/ Teig rühren)
Seitendehnung nach rechts und links (evtl. Hilfsmittel Tuch)
Schulterkreisen / mobilisieren (Brustöffnung)
Kopfbewegung (nach oben, unten, rechts, links, seitlich)

Übergang zum Hauptteil: Kuh-Katze (Vierfüßlerstand)

Atmung: dynamisch zum aufwärmen (kann aber auch variiert werden)

4. Hauptteil = 30-35 min

kommend aus der Kuh-Katze / Vierfüßlerstand hin zur Seitöffnung (Arm nach oben strecken, kreisen, Arm, Schulter und Kopf ablegen) / Kind liegt auf dem Boden

Übung Tiger (Variation: dynamisch: Bein / Arm zueinander bewegen/ strecken), Kind liegt auf dem Boden

Übung herabschauender Hund (Variation: Beine/ Knie beugen im Wechsel), Kind liegt auf dem Boden

Wechsel zum Stand

Übung Sonnengruß (2-3 Runden)

Zwischenübung spielerisch für/mit den Babys: Apfelbaum/ Uhr (Baby in den Arm nehmen und halten/ Bewegungen, wie beim Lied „Die Uhr“ / Stärkung Rücken), Lied von Simone Sommerland

Übung Krieger 2 (Dreieck) zur Stärkung mit oder ohne Kind, Seitenwechsel in Kombination mit Beckenboden

Übung Windmühle aus Grätsche / Kind ist auf dem Boden – spielerisch mit Tüchern
Wechsel vom Stand auf den Boden über den Vierfüßlerstand

Übung Sphinx und dann Heuschrecke

Kind liegt vor uns auf dem Boden

*** Sphinx Übung dynamisch mit Beckenbodenstärkung (Becken anheben nach oben)

Übung Stellung des Kindes

5. Entspannung = 3-5 min.

Übung Schmetterling in Kombination mit Golddusche

Kind liegt vor der Mama

6. Verabschiedung = 1-3 min.

Übung Wange an Wange oder Herz an Herz – Kind auf dem Arm und 3x „M“-Töne summen
Abschiedslied „Alle Leute“