

## **Konzept OFST 1. Oktober 2022**

**Moderator & Trainer:** Katja und Piroschka

**Anleitung Warm-Up:** Piroschka

**Hauptteil:** Katja

**Cool Down:** Piroschka

10:00 Uhr => **kurze Begrüßung** (ca. 10 – 15 Minuten)

**Warm Up** (ca. 20 – 30 Minuten)

1. mit dem Kinn waagerechte Achten in die Luft malen => Langsam!!!
2. Schultern kreisen, nach vorne und nach hinten
3. Arme seitlich ausstrecken, Fäuste machen
  - => Unterarme auf und ab bewegen
  - => zuerst seitlich, Arme während der Bewegung nach vorne vor's Gesicht bewegen und wieder zurück
4. Hände drehen, abwechselnd in beide Richtungen
5. Dips => mit den Armen vom Stuhl hoch drücken und langsam wieder sinken lassen
6. paddeln => wer kann und mag kann Kopf und Oberkörper mitdrehen
7. Hände vor der Brust aneinander legen, zusammendrücken
  - => aneinander gelegte Hände vor der Brust nach oben und unten und links und rechts bewegen => die Handflächen bleiben zusammen

**Hauptteil**

1. Füße von Fußspitze zu Ferse langsam abrollen
2. Fußgelenke drehen, beide Richtungen
3. Unterschenkel abwechselnd anheben
  - => beide Unterschenkel gleichzeitig anheben
4. abwechselnd Beine in der Hüfte zur Seite bewegen, mit Fuß auftippen und zurück
5. im Sitzen oder Stehen: so schnell wie möglich „rennen“ und Arme mitbewegen

PAUSE

6. Brustbein heben, Band am oberen Kopf vorstellen, soweit wie möglich nach oben ziehen, dann entspannen und bewußt den Rücken rund machen, Kopf auf Brust senken

7. mit geradem Rücken nach hinten lehnen, evtl. Arme über den Kopf, Bauchnabel dabei zur Wirbelsäule ziehen

8. mit geradem Rücken nach hinten lehnen, evtl. Arme über den Kopf, Bauchnabel zieht wieder zur Wirbelsäule

9. Arme nach vorne strecken, Handrücken zeigen zu einander, Hände verschränken und über den Kopf heben => Oberkörper erst zur einen, dann zur anderen Seite drehen => Schultern bleiben unten

PAUSE

10. Oberarme liegen seitlich am Oberkörper an, Unterarme sind vor dem Körper mit nach oben zeigenden Handflächen => Unterarme zur Seite bewegen, ohne daß sich die Oberarme vom Oberkörper lösen

11. Fäuste auf die Brust legen, nach vorne strecken, dabei öffnen sich die Hände, dann wieder die Fäuste auf die Brust legen

=> eine Faust und eine geöffnete Hand auf die Brust legen => Faust öffnet sich und offene Hand schließt sich beim Ausstrecken nach vorne

=> Hände wechseln

12. Füße etwa hüftbreit aufstellen => nach vorne lehnen und evtl. rechten Fuß mit linker Hand berühren und umgekehrt, da zwischen aufrichten => Vorsicht Schwindelgefahr!!!

### **Cool Down**

1. Äpfel pflücken

2. Elefantendehnung

3. Svens Übung

4. Arme über Kopf heben und dabei einatmen, Arme wieder nach unten bewegen und dabei ausatmen

5. Augen schließen, tief und bewußt in den Bauch atmen, Weg des Atems dabei spüren