

## Übungen mit dem Besenstiel / Stab

- Aufwärmen:**
- auf der Stelle gehen –Knie in versch. Höhen
  - Seitsteps
  - Stab dabei zügig : vor-zurück / hoch –runter / Kreise beschreiben / rudern

**Stand:** ( leicht gebeugte Knie / gerader Rücken / leicht nach vorne geneigt ) / **Einbeinstand**

**Standwaage** ( vorwärts – seitwärts)

- 1) Stab hinter dem Rücken / Handflächen nach vorne / weg vom Gesäß
  - > a) Stab zusammenschieben
  - > b) Stab auseinanderziehen
- 2) Stab vor dem Körper > a) + b)
- 3) Stab in Schulterhöhe > a) + b)
- 4) Stab über den Kopf > a) + b)

**Rückenlage:** Beine angestellt / Gesäß anheben ( Rücken aufrollen)

- 1) Stab zwischen Ober – und Unterschenkel > a) + b)
- 2) Stab über den Kopf > a) + b)
- 3) Stab in Richtung Knie > a) + b)

**Bauchlage:** Handflächen zeigen zum Boden / Stirn ablegen

- 1) Stab hinter Gesäß > a) + b)
- 2) Arme in U-Haltung > a) + b)
- 3) Gestreckte Arme > a) + b)
- 4) Aus gestreckter Position-> Stab in den Nacken > mind. 10 X