

### (3) Einzel-Bein-Schwung

Eine Übung vor dem Aufstehen



#### Vorbereitung:

Bleiben Sie im Bett oder - falls Ihre Unterlage reichlich weich ist - legen Sie sich auf eine Matratze.

10 Sekunden

- Räkeln Sie sich ausgiebig, heben Sie die Beine und schütteln Sie Knie und Füße leicht und locker einzeln aus.
- Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken und stellen Sie ein Bein auf.
- Entspannen Sie sich, indem Sie Kopf und Arme fallen lassen.
- Atmen Sie mit halb offenem Mund im 2/3-Rhythmus Ein/ Aus.

3 mal



- Strecken Sie das andere Bein bis in die Fußspitzen, aber ohne großen Kraftaufwand.

#### Die Übung:

Schwingen Sie das ausgestreckte Bein nach oben. Wechseln Sie dann die Beinstellung und wiederholen Sie die Übung mit dem Hochschwingen des anderen Beins.

ca. 1 Minute

#### Atmung:

Atmen Sie beim Heben AUS, beim Absenken EIN. Gleichmäßig flach durchatmen ohne die Luft anzuhalten.

#### Lockerung nach der Übung:

Auf dem Rücken liegend (1) Beine schwenken und/oder Beine öffnen (2).

**Beginn:**

Bauchmuskeln anspannen und ein Bein ohne viel Schwung halb hoch anheben, und nach jeder Bewegung wieder langsam absetzen.



**1 Bewegungssatz**

5 mal  
pro Seite  
in  
20 Sekunden

**Geübt:**

Kopf etwas anziehen und ein Bein senkrecht hoch schwingen, nur leicht mit der Ferse auftippen, nicht absetzen, keine Pause.



5 mal  
pro Seite  
in  
20 Sekunden

**Fit:**

Das aufgesetzte Bein kräftig auf den Boden drücken und das freie Bein bis über/hinter den Kopf schwingen, Boden nicht berühren, keine Pause.



mindestens  
5 mal  
pro Seite  
in  
20 Sekunden

**SuperFit:**  
Der Hintern  
hebt beim  
Hochschwung  
vom Boden  
ab.