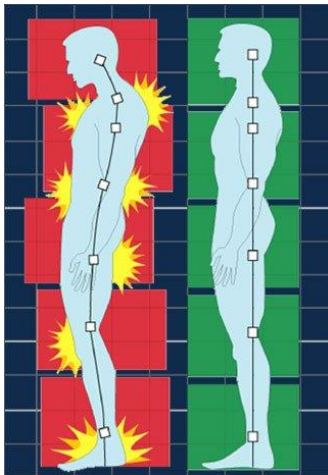


Hallo ihr Lieben,

für die nächsten Wochen ist **Körperspannung** besonders wichtig. Vielleicht weißt du auf Anhieb, was das ist. Falls nicht, ist hier eine **Erklärung** für dich:



Maximale Körperspannung macht dich stärker und schützt Sehnen, Gelenke und Bindegewebe wie ein Panzer gegen Überlastung. Ohne Körperspannung fehlt dir die Statur. Du wirkst kraftlos, grobmotorisch, plump und es beeinträchtigt auch deine eigene Stimmung. Wenn du eine natürliche Körperspannung hältst, trittst du auch im Alltag anders auf. Dann gehörst zu denjenigen Menschen, die, wenn sie einen Raum betreten, sofort eine magische Aura ausstrahlen, die andere schwer in Worte fassen können. Du bist **präsent**. Körperspannung entsteht, wenn du die Muskeln deines Körpers anspannst, ohne dich zu bewegen.

Hier sind kleine Übungen für dich, um deine Körperspannung zu trainieren. **Probiere** die übungen zuhause aus, indem du jede Übung für 20 Sekunden ausführst und jeden Durchgang 2 Mal wiederholst.

Planks oder ein Handstand sind ein Beispiel für Körperspannungsübungen. Körperspannung ist eine zwingende Voraussetzung dafür, dass du Grundübungen wie Kniebeugen oder Klimmzüge korrekt durchführst.

Wie oft machst du den **Superman**?

Lege dich auf den Bauch. Zieh deinen Bauchnabel nach innen und spanne die **Gesäßmuskulatur** kräftig an. Arme und Beine anheben und gegengleich auf und ab bewegen.



**Auf, in den Unterarmstütz (Plank)**



Setze aus der Bauchlage die Unterarme auf (Ellenbogen unter den Schultern), stelle die Zehenspitzen auf und hebe den Körper an. Spanne dabei die Bauch- und Gesäßmuskulatur an. Der Körper bildet eine Linie!

- Level 2: ein Bein angehoben halten
- Level 3: rechtes Bein und linken Arm anheben, Seitenwechsel

Warum könnte Körperspannung für Darstellen und Gestalten so wichtig sein? **Notiere** deine Vermutungen:

---

---

---

---