

## In 8 Schritten zum Bogen rückwärts (home - editon)

### Tipps:

- Mache die Schritte nacheinander und gehe erst zum nächsten Punkt, wenn du den vorigen Punkt gut beherrschst.
- Bei Rückwärtsbewegungen gehört immer ein bisschen Mut dazu – frage jemanden um Hilfe, wenn du etwas Neues ausprobierst.
- Übe die Brücke nicht zu lange am Stück und mache immer wieder dazwischen die Gegenbewegung: Rücken schaukeln oder Rollen vorwärts – Rücken ganz rund machen.
- Wärme dich gut auf, bevor du mit den Übungen beginnst. Du kannst zum Beispiel ein bisschen laufen, hüpfen, Hampelmänner machen oder was dir sonst so einfällt. Wärme auch deine Handgelenke auf (kreisen, verdrehen, ...)

### 1. Brücke aus dem Liegen

Lege dich auf den Rücken und drücke dich dann in die Brücke. Achte darauf, dass deine Fingerspitzen zu den Füßen zeigen. Versuche nun die Arme so gut wie möglich zu strecken und die Brücke eine Zeit lang zu halten.

Wenn das gut geht, kannst du verschiedenen Positionen einnehmen, also Beine mal strecken, Beine anwinkeln, in der Brücke vorwärts-/rückwärtsgehen. Bewege dich in dieser Position, damit du deine Armmuskulatur stärkst.



### 2. Brücke mit einem Bein



Gehe wieder in deine Brücke, stelle ein Bein mehr in die Mitte und das andere Bein streckst du senkrecht in die Höhe – halte diese Position ein paar Sekunden, dann wechsele das Bein.

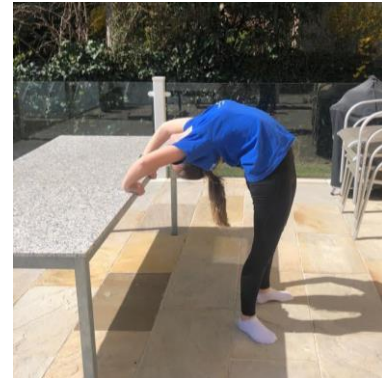
Nun weißt du wahrscheinlich, welches Bein dein Lieblingsbein ist und du lieber in der Höhe hast. Schwinde jetzt dein gestrecktes Schwungbein rauf und runter.

### 3. Brücke aus dem Stand auf Erhöhung

Verwende hierfür passende Möbelstücke, wie zum Beispiel das Fensterbrett, Schreibtisch, Kommode, Bett, Sofa, etc.

Stelle dich gerade hin und strecke die Arme in die Höhe. Versuche aus dieser Position auf die Erhöhung in die Brücke zu kommen. Je höher desto leichter ist es.

Wenn du eine Höhe geschafft hast, versuche dir etwas zu suchen, was ein bisschen niedriger ist. So kannst du dich immer weiter nach unten arbeiten. Du kannst auch für den Anfang jemanden um Hilfe bitten. Lasse deine Hände immer gestreckt, damit du nicht auf deinem Kopf landest. ;-)



### 4. Brücke an der Wand/Tür

Stelle dich mit dem Rücken zur Wand oder Tür und versuche mit den Händen entlang der Wand nach unten zu wandern und dann wieder hinauf. Hier kannst du mit der Zeit immer weiter nach unten wandern, bis du mit den Händen den Boden erreichst. Klettere dann wieder in den Stand zurück.



### 5. Aus dem Stand in die Brücke

Nun kannst du versuchen aus dem Stand in die Brücke zu kommen. Verwende aber noch eine weiche Matte oder einen Polster oder eine kleine Erhöhung damit du dich nicht verletzt. Bilde mit deinen Händen ein Dreieck und schaue, während du in die Brücke gehst immer durch dieses Dreieck – greife auch im Dreieck auf den Boden.



## 6. Brücke mit Hopsen

Gehe in die Brücke und schwinge dein Bein gestreckt nach oben, während du dich mit dem anderen Bein vom Boden wegdrückst. Achte darauf, dass deine Hände möglichst nahe an den Füßen sind. Versuche immer höher wegzuspringen und dein Bein immer weiter Richtung anderer Seite zu schwingen.



## 7. Brücke mit erhöhten Beinen

Gehe in die Brücke und stelle deine Beine auf eine Erhöhung, z.B. Bett, Sofa, ... versuche nun den Bogen rückwärts zu turnen. Deine Arme und deine Beine müssen möglichst nahe beieinander sein. Wenn du eine Höhe geschafft hast, suche dir etwas Niedrigeres, bis du es irgendwann ohne Erhöhung vom Boden schaffst.



## 8. Bogen rückwärts

Probiere den Boden rückwärts aus dem Stand, indem du in die Brücke gehst und dann dein Bein rüber schwingst. Verwende auf jeden Fall eine Matte oder einen weichen Untergrund. Du kannst auch schon während du nach hinten in die Brücke gehst, dein Schwungbein in der Luft halten, damit der Bogen rückwärts ganz flüssig wird.



Schicke uns ein Video oder ein Bild von deinen Fortschritten! 😊

😊😊😊😊😊😊 **GUTES GELINGEN** 😊😊😊😊😊😊