

# STV Kongress – BODYFORMING

29. März 2009

## Warm up

Counts	Wh	Schritt	Arme
1-8	4	Side to Side re/li	öffnen
1-8	4	Leg curl re/li	Beide Arme hoch 45°
1-8	4	Step touch re/li	Beide Arme hoch
1-8	2	Double Step touch re/li	Beide Arme hoch

Dito links

## Workout stehend

Bewegung	Arme
Knie re bis 90° hoch – Bein gestreckt in Abduktion	eingestützt
Knie zur Stirne + Rundrücken – Bein in Abd + Rücken strecken	Arme an Brust – diag strecken
Dito links	
Wide Squat mit Mattenrolle	in V-Position hoch
Lunge re (nach rechts schauend)	über Seite hoch
Dreibeiniger Hund (Bein re zur Decke) – Knie re zu Kinn	Hände wie 2 Fächer auf Boden
Standwaage auf Fuss li	Eingestützt oder V-Position
Dito links (nach links schauend)	

## Workout sitzend/liegend

Bewegung	Arme
Sitzend, Oberkörper aufrecht: 90° Bein li in Abduktion (Ferse li zur Decke)	Rechter Arm abgestützt oder frei
Liegend, beide Beine gestreckt und weg vom Boden: Bein li hoch und zurück zu Bein re	Arm re gestreckt unter Kopf, Arm li vor Brust abstützen
Liegend, beide Beine gestreckt und weg vom Boden: Bein li hoch und zurück zu Bein re + Seitlicher Bauch (Arm li geht zu Fersen, Oberkörper geht weg von Boden)	Arm re gestreckt unter Kopf, Arm li auf Hüft, Daumen nach hinten
Liegend, beide Beine gestreckt und weg vom Boden: Bein li hoch und zurück zu Bein re + Schräger Bauch (Becken etwas nach hinten, Arm li geht zu Fersen)	Arm re gestreckt unter Kopf, Arm li auf Hüft, Daumen nach hinten
Dehnung sitzend in Grätsche	Arm re hinten abstützen, Arm Li nach oben hinten (evtl. mit Becken heben)
Dito rechtes Bein	
Gerade Bauchmuskeln sitzend: Boot, beide Beine 90° vom Boden weg (Oberkörper aufrecht – Box in Bauch (Rundrücken)	Arm re hält Oberschenkel re, Arm li hält Oberschenkel li
Tisch: Beine gestreckt, Becken vom Boden weg	Hände unter Schultern, Arme gestreckt
Gerade Bauchmuskeln liegend: Knie re zur Brust, Bein li gestreckt und weg vom Boden	Beide Hände ziehen re Bein zur Brust (evtl. beide Hände an Kopf)
Schräge Bauchmuskeln liegend:	

Knie re zur Brust, Bein li gestreckt und weg vom Boden, Oberkörper geht in die Diagonale	Beide Hände ziehen re Bein zur Brust (evtl. beide Hände an Kopf)
Tisch: Beine gestreckt, Becken vom Boden weg	Arme gestreckt neben Körper
Schräge Bauchmuskeln liegend: Beide Beine 90° vom Boden weg, nach re und li zur Seite tief	Arme neben Körper
Schulterbrücke: Becken tief und hoch	Arme neben Körper
Partner Bauchübung: Gestreckte Beine diagonal oder linear wegstossen	An Fussknöchel von Partner fassen

re = rechts

li = links

Musik: Steptaculär Vol. 4 ([www.european-musicstore.de](http://www.european-musicstore.de))

VIEL SPASS!

Monika Christen  
Dipl. Aerobic Instruktorin SAFS



info@deam4you.ch  
www.deam4you.ch