

# B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

## Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

Die Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie verlangen uns allen viel ab. Leider dürfen nach den derzeitigen Regelungen auch die wöchentlichen B.U.S.-Treffen nicht stattfinden. Damit Sie trotzdem etwas für Ihre Fitness tun können, haben die B.U.S.-Mentoren einige Übungen zusammengestellt, die jede(r) für sich alleine oder mit jemandem aus einem anderen Haushalt zusammen machen kann. Um fit und gesund zu bleiben ist Bewegung wichtig!

### Dehnschritt vorwärts ↓

Große Schrittstellung, der Körper bleibt aufrecht, das vordere Bein wird gebeugt. Das Gewicht langsam zunehmend auf das vordere Bein verlagern, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse bleibt möglichst am Boden. Die Position für ca. 8 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.



### Dehnschritt seitwärts ↓

Die Beine breiter als Schulterbreite stellen und ein Knie beugen. Die gleichseitige Hand auf das Knie legen, die andere Hand auf den Oberschenkel. Beim gestreckten Bein darauf achten, dass der Fuß ganz auf dem Boden ist. Die Position für ca. 8 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.



### Balanceübung ←

Sicher auf beiden Beinen stehen, etwa in Schulterbreite. Ein Bein anheben und die Arme seitlich nach außen heben. Das angehobene Bein nach vorne setzen und belasten. Die Position für 4 Sekunden halten. Das Bein wieder anheben und über die Mitte nach hinten bringen, absetzen und erneut für 4 Sekunden belasten. Wieder anheben und neben dem anderen Bein etwa in Schulterbreite absetzen. Arme senken und nach einer kurzen Pause mit dem anderen Bein wiederholen.

### Tandemstand ↓

Im Stehen beide Füße möglichst genau hintereinander auf eine Linie, Ferse vor die Fußspitze stellen. Falls Sie keinen festen Stand finden oder Gleichgewichtsstörungen haben, üben Sie vor einem stabilen Halt. Sie sollten 10 bis 20 Sekunden im Tandemstand stehen bleiben. 3 Wiederholungen, anfangs 10 bis 20 Sekunden, später 5 Wiederholungen, 10 bis 20 Sekunden. Übung beidseitig wiederholen.



# B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

## Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

### Tandemgang ↓

Aus dem Tandemstand geht es in den Tandemgang.

8 Tandemschritte in einer Linie genau voreinander setzen. Die Ferse immer genau vor die Zehen, die Augen geradeaus. Geht noch mehr?

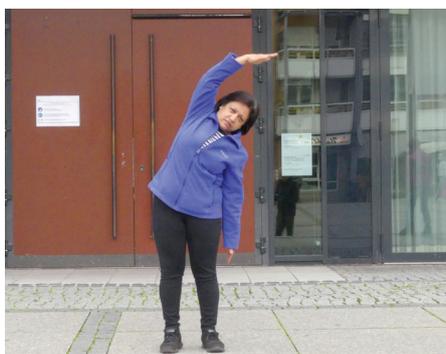
Tandemschritt rückwärts!

Den Fuß nach hinten setzen. Die Zehen berühren die Ferse und wir laufen rückwärts. Die Augen immer geradeaus. Für das Gleichgewicht hilft es, einen Punkt fest mit den Augen zu fixieren und den Kopf ruhig zu halten.



### Rumpfneigung seitlich ↓

Die Füße stehen hüftbreit nebeneinander. Zur Seite neigen. Der Arm, zu dem Sie sich neigen, bleibt gerade und bewegt sich Richtung Boden. Der andere Arm wandert mit der Neigung zunächst gestreckt nach oben. Dann beugt er sich leicht über den Kopf. Die Hand zeigt in Neigungsrichtung. 8 Sekunden halten und langsam zurück in die Ausgangsstellung. Dann zur anderen Seite neigen.



### Seitlicher Wiegeschritt ↓

Sie stehen aufrecht, in leichter Grätschstellung, die Fußspitzen nach vorne. Verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Bein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere Bein wird zur Seite gehoben. Der Stand auf einem Bein wird für ca. 4 Sekunden gehalten.

Dann mit breitem Schritt das Gewicht auf das vorher angehobene Bein verlagern. Dieses wird nun das Standbein.

Wieder 4 Sekunden halten.



**Alle Übungen vier- bis achtmal auf jeder Seite ausführen.**