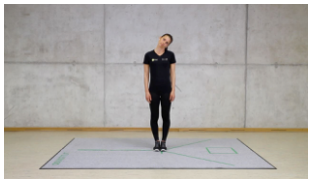
Rudolph Fit

Dauer: 30 min

Notiz: In der Stillen Winterluft erwacht Rudolph - bereit, mit leuchtender Nase durch die Nacht zu fliegen.

Rudolph macht sich bereit

1 Geweih richten



Serien	2
Wdh	10/10 [R/L]
Pause	20 sec

Ausführung: aus dem aufrechten Stand den Kopf im Wechsel zu beiden Seiten neigen; langsam und kontrolliert bewegen; das Ohr der jeweiligen Seite Richtung Schulter bewegen; keine Bewegung im Schultergürtel zulassen - die Schultern unten halten;

2 Schulterschwung im Schneeflockenwirbel

Serien	2
Wdh	10
Pause	20 sec

Ausführung: aus dem aufrechten Stand mit den Schultern über das volle Bewegungsausmaß rückwärts kreisen; die Schulterblätter bewegen sich auf dem Brustkorb nach oben, nach hinten/zusammen, nach unten und nach vorne/auseinander; ohne Bewegung von Kopf und Wirbelsäule;

3 Hufschlag im Schnee

Serien	2
Wdh	10/10 [R/L]
Pause	20 sec

Ausführung: das Knie des einen Beines heben und das angewinkelte Bein mit den Armen an den Bauch ziehen; gleichzeitig das Standbein aktiv in Hüft- und Kniegelenk strecken und in den Zehenstand gehen; die Position mit aufrechtem Oberkörper kurz kontrollieren; dann ein Schritt nach vorne und die Bewegung gegengleich ausführen;

© 2021 by Alpha-Segment GmbH

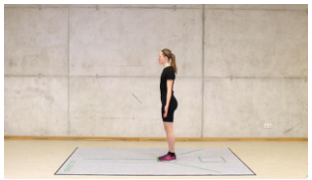
PREHAB LAB®
sportphysiotherapie

Der große Schlittenflug

4 Schlitten ziehen

Serien	2	Ausführung	Ellenbogen nahe am Körper entlang strecken; Schulterblätter am Ende der Bewegung von der Wirbelsäule wegschieben; Oberkörper aufrecht halten, keine Drehung des Oberkörpers; Rumpf angespannt halten
Wdh	10		
Pause	20 sec		

5 Balance im Schneesturm



Serien	2	Ausführung	Kopf, Rumpf und Spielbein bilden eine Linie; Oberkörper nach vorne kippen und in Verlängerung Spielbein abheben; Knie des Standbeins darf nur minimal gebeugt sein; Wirbelsäule neutral halten;
Wdh	10/10 [R/L]		
Pause	20 sec		

6 Tritt in den Schnee

Serien	2	Ausführung	Kniehub mit hochgezogenem Fuß während Wirbelsäule und Becken in neutraler Position kontrolliert werden können; Oberkörper und Standbein (mit abgehobener Ferse) bilden eine Linie; Gesäß und Bauch anspannen;
Wdh	10/10 [R/L]		
Pause	20 sec		

7 Letzter Flug durchs Nordlicht

Serien	2	Ausführung	Arme in Richtung Decke strecken und Oberkörper zur Seite neigen; Dehnungsgefühl am seitlichen Oberkörper
Wdh	10/10 [R/L]		
Pause	20 sec		

© 2021 by Alpha-Segment GmbH