

Margaretha Schmidt
Armin Klümper

Basisgymnastik für Jedermann

Ein Weg vom geraden Stand zum geraden Handstand

Reba-Verlag

Inhalt

Vorwort	9
Einführung von Margaretha Schmidt	11
Einleitung mit Übungshinweisen für den Ungeübten	13
Kapitel I „Erkenne dich selbst!“	19
1. Im Stehen	19
2. Übungen an der Wand	24
3. Im Sitzen	31
4. Im Liegen	37
5. Sich-Erheben	41
6. Vorbereitung zum Gehen aus der Hüfte	42
Kapitel II „Übungen im Stehen“	44
1. Standfestigkeit und Kräftigung/Dehnung der Füße, Knie und Hüfte	42
2. Taille	53
3. Schulter-Brust-Bereich	58
4. Hals-Nacken-Bereich	65
5. Lockerung und Kräftigung der Füße, Hände und der Finger	68
Kapitel III „Übungen am Boden“	71
1. Im Sitzen	71
2. In Rückenlage	78
3. In Bauchlage	89
4. Im Kniestand	95
5. In Seitenlage	100
6. Leichte Kräftigungsübungen	109
Kapitel IV „Einfache statische Akrobatik, die sich aus der Basisgymnastik ableitet“	116
1. Spagat	116
2. Standwaagen	119
3. Handstandsvariationen	121
4. Zusammenfassung	124