

## Mobility Flow von Miryam Roper

Der oder die Athlet:in steht mindestens schulterbreit.

- GORILLA**
- **Greif die Zehen wie ein Schwimmer beim Startsprung.** Die Knie dürfen leicht gebeugt sein.
  - **Setz dich tief in die Hocke.** Stolze Brust wie ein **Gorilla**.
  - **Verlagere dein Gewicht nach rechts** und fixier mit links deine **rechte Ferse am Boden**.
  - **Schieb mit der rechten Hand dein Knie mittig über den Fuß.** (5x) Die andere Ferse darf abheben.
  - **Seitenwechsel**

- ALBATROS**
- **Drück mit dem linken Arm dein Knie nach außen.** Der Arm ist gestreckt, die Handfläche zeigt nach vorne.
  - **Leg die rechte Hand auf die linke, zieh den Ellbogen eng an der Brust entlang zum Himmel und spann dich auf wie ein Albatros.** Der Blick folgt der Hand. (5x)
  - **Seitenwechsel**

- SCHAUKELPFERD**
- **Wander mit den Händen in den Vierfüßlerstand.** Die Hände stehen senkrecht unter den Schultern, die Knie unter den Hüftgelenken. Die Finger sind gespreizt und die Zehen aufgestellt.
  - **Verwurzele dich**, indem Du die Hände zum kleinen Finger hin in den Boden schraubst, ohne sie zu bewegen.
  - **Wipp wie ein Schaukelpferd vor und zurück** (5x). Die Arme bleiben gestreckt.

- TIGER**
- **Setz deine rechte Faust weit vor Dir auf, Daumen nach oben.** Die Zehen sind aufgestellt.
  - **Schieb dein Gesäß Richtung Fersen, bring die Brust zum Boden** und zieh dich auseinander wie ein **Tiger**, der sich reckt. (5x). Wenn Du keinen Stretch spürst, setz die Hand weit vor deinen Stützarm.
  - **Seitenwechsel.**

- HALBMOND**
- **Setz dich auf die Fersen und drück mit den Händen den Boden weg.** Die Arme sind gestreckt und die Zehen aufgestellt.
  - **Schieb die rechte Hand nach vorne, dreh die Handfläche zum Himmel und heb den Arm so hoch wie möglich.**
  - **Zeichne einen großen Kreis zum Schulterblatt der Stützseite.** Schieb die Hand wieder vor. **Halbmond** (5x). Auf Schulterhöhe rotiert die Handfläche nach innen, bis die Handfläche wieder zum Himmel zeigt.

- KUH/KATZE**
- **Vierfüßlerstand. Verwurzele dich.**
  - **Atme ein, mach ein Hohlkreuz, stolze Brust** und schau zum Himmel. **Kuh.**
  - **Atme aus, schau zum Bauchnabel, schieb den Boden weg und mach einen Katzenbuckel** (5x).

- SKATER RECHTS**
- **Streck dein rechtes Bein weit nach außen und drück die Fußinnenkante in den Boden wie ein Skater**, der hart bremst. Die Zehen zeigen nach vorne. Knie und Knöchel in einer Linie.
  - **Schieb dein Gesäß nach hinten** (5x). Wenn Du keinen Stretch spürst, geh auf die Unterarme.

- HÜRDENSITZ RECHTS**
- **Setz dich nach hinten in den Hürdensitz.** Das vordere Bein ist gestreckt und die Zehen zeigen zum Himmel. Das hintere Bein ist möglichst in Knie und Hüfte 90° gebeugt.
  - **Lehn dich mit geradem Rücken nach vorne** (5x).

- 90/90 RECHTS**
- **Winkle das vordere Bein 90° an.** Der vordere Unter- und hintere Oberschenkel sind parallel. **90/90.**
  - **Fixier Knie und Ferse am Boden und lehn dich mit geradem Rücken nach vorne** (5x).

- SCHIEBEN WISCHER**
- **Setz die Hände hinter dir auf.**
  - **Drück beide Fersen in den Boden und rotier die Knie wie ein Scheibenwischer** zur anderen Seite (5x je Seite). Die Knie und Hüften bleiben 90° gebeugt.

- 90/90 LINKS**
- **Rotier nochmal nach links. 90/90.**
  - **Fixier Knie und Ferse am Boden und lehn dich mit geradem Rücken nach vorne** (5x). Der vordere Unter- und hintere Oberschenkel sind parallel.

- HÜRDENSITZ LINKS**
- **Streck das vordere Bein in den Hürdensitz.** Das vordere Bein ist gestreckt und die Zehen zeigen zum Himmel. Das hintere Bein ist möglichst in Knie und Hüfte 90° gebeugt.
  - **Lehn dich mit geradem Rücken nach vorne** (5x).

- SKATER LINKS**
- **Bring die hintere Ferse zum Gesäß, drück die Fußinnenkante in den Boden, stütz dich auf die Hände, und wander nach vorne in den Skaterstretch.** Die Hände stehen senkrecht unter den Schultern. Das Bein ist weit nach außen gestreckt. Knie und Knöchel in einer Linie. Die Zehen zeigen nach vorne.
  - **Schieb dein Gesäß nach hinten** (5x). Wenn Du keinen Zug spürst, geh auf die Unterarme.

- MEERJUNGFRAU**
- **Vierfüßlerstand.** Die Füße sind abgelegt.
  - **Setz dich auf die Fersen und schleich mit Brust und Nase eng am Boden nach vorne, bis deine Hüfte gestreckt ist.**
  - **Tauch auf wie eine Meerjungfrau** und schau zum Himmel. Die Ellenbogen sind eng am Körper und gestreckt.
  - **Schieb dich in einer großen Welle zurück in den Fersensitz** (5x). Bleib beim letzten Mal in der Position der Meerjungfrau.

- FAHRRAD-LEIKER**
- **Verwurzele dich.** Stell dir vor, Deine Schultern sind Griffe eines **Fahrradlenkers**.
  - **Bieg abwechselnd nach rechts und links ab.** (5x) Die Arme sind gestreckt.

- GRILLE**
- **Vierfüßlerstand.** Setz den **rechten Fuß neben die rechte Hand** und streck das hintere Bein aus. Die hintere Ferse zeigt zum Himmel.
  - **Heb die fußnahe Hand ab, rotier den Ellenbogen zum Stützarm, dann zur Decke.** Streck den Arm zum Himmel und spann dich auf. Der Blick folgt der Hand. Der Stützarm drückt den Boden weg.
  - **Setz die Hand auf und wander mit den Händen zum hinteren Fuß. Grille** (5x je Seite). Das Gesäß bleibt nah am Boden.

- WALK THE DOG**
- **Frontstütz.** Schieb dein **Gesäß zum Himmel.** Eine Linie von Händen bis Gesäß.
  - **Geh auf der Stelle. Bring abwechselnd eine Ferse zum Boden. Walk the dog** (5x je Seite). Ein Knie ist gestreckt, das andere gebeugt.

- ROCK THE DOG**
- **Schieb dein Gesäß zum Himmel.** Eine Linie von Händen bis Gesäß.
  - **Wipp mit beiden Fersen zum Boden. Rock the dog** (5x). Die Knie sind möglichst gestreckt.

- GEWICHT-HEBER:IN**
- **Wander in kleinen Schritten zu den Händen.** Die Knie bleiben möglichst gestreckt.
  - **Greif die Zehen wie ein Schwimmer beim Startsprung.** Die Knie dürfen leicht gebeugt werden.
  - **Setz Dich tief in die Hocke.** Stolze Brust.
  - **Streck die Arme zum Himmel und drück den Boden weg. Gewichtheber:in** (5x).

- FLAMINGO**
- **Schließ die Beine und zieh das rechte Knie auf Hüfthöhe.** Knie und Sprunggelenk sind 90° gebeugt.
  - **Setz die Zehenballen neben dem Standbein auf, als ob du auf High Heels stehst, und schieb den Fuß nach hinten, bis du von Kopf bis Fuß ein Brett bist.** Die Zehen bleiben komplett am Boden. Das Standbein ist leicht gebeugt.
  - **Kipp das Brett nach vorne.**
  - **Kipp das Brett zurück nach hinten,** setz die Zehenballen auf und zieh den Fuß wieder hoch in den Einbeinstand. **Flamingo** (5x).
  - **Seitenwechsel**