














# Turnlektion mit dem Noppenball

		<p>Massieren Sie ihren Fuss mit einem Noppenball oder Tennisball</p>
		<p>2 Bälle hinter den Schulterblättern, bewegen Sie sich hin und her oder beugen und strecken Sie die Beine</p>
		<p>Seitwärts neigen. Behalten Sie die Wirbelsäule lang und spannen Sie den Bauch leicht an, von Seite zu Seite neigen. 4 Mal pro Seite</p>
		<p>Bringen Sie den Blick zum Bauch und führen Sie die Bälle zueinander. Öffnen Sie die Arme bis eine Dehnung im Brustbereich entsteht</p>
		<p>Bringen Sie den linken Ellbogen nach hinten, schauen Sie über den linken Ellbogen. Die Hüfte während der ganzen Übung stabil halten. 4x mit Seitenwechsel</p>

		<b>Bringen Sie den Ball zur Decke dann unter den Stützarm. Das Becken bleibt ruhig. Die Rotation ist im Brustbereich</b>
		<b>Rollen Sie die Bälle nach vorne bis eine Dehnung im Brustbereich entsteht</b>
		<b>Spannen Sie den Bauch an und drücken Sie die Bälle leicht zum Boden. Rollen Sie Wirbel für Wirbel hoch. Schauen Sie nach vorne zwischen die Bälle. Die Halswirbel bleiben lang</b>
		<b>Heben Sie den Rumpf, Blick nach unten. Die Bälle zeigen zur Decke. Variante: Beine heben</b>
		<b>Legen Sie 1 Ball unter den Kopf und 1 zwischen die Füße. Heben und senken Sie die gestreckten Beine 10 Mal, Seite wechseln</b>
		<b>1 Ball ist unter der Scheitelkante. Spannen Sie den Bauch leicht an und rollen Sie Wirbel für Wirbel hoch bis Sie in einer Schulterbrücke sind, wieder abrollen. 6 Mal.</b>

		<p><b>1 Ball ist unter dem Kopf, 1 Ball zwischen den Knien. Bringen Sie die Knie von einer Seite zur anderen. 5 Mal pro Seite</b></p>
		<p><b>1 Ball ist unter dem Kopf. Drehen sie den Kopf von einer Seite zur anderen. 5 Mal pro Seite</b></p>
		<p><b>Entspannung: Mit aufgestellten Füßen oder gestreckten Beinen 2 Min. ruhen</b></p>