10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Täglich Einstimmen: Die fünf Tibeter

Um diese fünf einfachen Übungen ranken sich viele Legenden. Ganz unabhängig davon: Die sogenannten «Fünf Tibeter» sind wegen ihrer Einfachheit bei vielen beliebt als Aktivierung für den Tag oder zur Entspannung zwischendurch.

Der 1. Tibeter (Kreisel)

Diese Übung aktiviert die Energie. Sie kann auch am Schluss der Abfolge der fünf Übungen durchgeführt werden.

Aufrecht stehen, Arme ausbreiten und sich im Uhrzeigersinn um die Körperlängsachse drehen.

Wichtig: Mit den Augen einen Punkt fixieren und in jeder Drehung suchen. Um anzuhalten, Füsse parallel hüftbreit stellen, Finger vor der Brust zusammenhalten, Blick auf Daumen, bis der Schwindel vorüber ist.

Ausgleichsstellung: Gerade hinstellen und leicht in die Knie gehen. Die Arme seitlich am Körper mit der geöffneten Hand nach unten strecken, entspannt atmen.

Begonnen wird mit drei Wiederholungen, um dann wöchentlich um eine bis zwei Wiederholungen zu steigern, bis man auf 21 Wiederholungen angelangt ist.

Der 2. Tibeter – Klappmesser light

Diese Übung stimuliert die Rumpf- und Beinmuskulatur. Immer besonders gut auf die richtige Atmung achten und die Übung langsam durchführen.

Ausgestreckte Rückenlage; Arme längs des Körpers; Handflächen auf dem Boden; Finger eng zusammenhalten. Mit dem Einatmen den Kopf heben, bis das Kinn auf die Brust kommt, gleichzeitig Beine bis in die Senkrechte heben.

Wichtig: Rücken bleibt immer ganz auf dem Boden. Mit dem Ausatmen Beine und Kopf langsam wieder senken.

Ausgleichsstellung: Im Liegen Beine anwinkeln, beide Hände auf die Knie legen.

Der 3. Tibeter – Kamel-Variation

Diese Übung streckt den vorderen Teil des Körpers und kräftigt den unteren Rücken sowie die Gesässmuskulatur. Zu beachten, dass die Zehen während der Ausführung der Übung aufgestellt sind.

Die dritte Übung schliesst unmittelbar an die zweite an. Mit aufrechtem Körper auf dem Boden knien; Zehen sind dabei aufgestellt; Hände von hinten direkt unter dem Gesäss auf die hinteren Oberschenkelmuskeln legen; Kinn auf die Brust legen. Mit dem Einatmen den Kopf in den Nacken legen und den Körper in der Achse strecken. Darauf achten, dass der Nacken nicht eingeknickt wird. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder auf und nach vorne neigen.

Wichtig: Zur Stabilisierung der Wirbelsäule beim rückwärts Beugen Gesässmuskeln anspannen.

Ausgleichsstellung: Am Boden knien, die grossen Zehen berühren sich, Knie ungefähr hüftbreit halten. Den Oberkörper auf die Oberschenkel legen und Richtung Boden sinken lassen, Stirn auf den Boden legen, die Arme sind seitlich am Körper nach hinten ausgestreckt. Einfacher: Stirn auf übereinandergelegte Fäuste legen.

Der 4. Tibeter – Der Tisch

Diese Übung streckt den gesamten Vorderkörper und stärkt gleichzeitig die Arme. Die Hände können auch zu Fäusten geballt werden.

Langsitz; Füsse etwa hüftbreit geöffnet; Hände neben dem Gesäss aufgestützt; Finger gegen die Zehen richten; Kinn auf der Brust. Mit dem Einatmen den Körper in die Bankstellung und den Kopf in den Nacken sinken lassen. Mit dem Ausatmen den Kopf wieder nach vorne auf die Brust senken und den Körper zurück in die Langsitzstellung bringen.

Wichtig: Auch in dieser Übung den Nacken nicht abknicken, sondern den Kopf in der Achsverlängerung weiterstrecken.

einfacher

Rückenlage, Arme parallel zum Körper, Handflächen zum Boden, Füsse möglichst nahe an das Gesäss ziehen. Beim Einatmen Becken heben, den Kopf liegen lassen, die ganze Fusssohle berührt den Boden hüftbreit. Beim Ausatmen: zurück in die Ausgangsstellung.

Ausgleichsstellung: Kutscherhaltung: sitzend beide Beine leicht anwinkeln, Arme über die Knie legen und den Kopf nach vorne hängen lassen.

Der 5. Tibeter – Von der Kobra zum Hund

Während dieser Übung wird der Körper in seiner Gesamtheit stimuliert und entspannt. Wichtig ist wiederum ein guter Atemrhythmus.

Durchhängende Liegestützstellung; Kopf im Nacken; Gesässmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule angespannt. Mit dem Einatmen Heben des Körpers in umgekehrte V-Stellung und Kinn auf die Brust ziehen.

Mit dem Ausatmen das Gesäss wieder in durchhängende Liegestützstellung senken lassen und den Kopf in den Nacken legen.

einfacher

Vierfüsslerstand, gerader Rücken, Füsse sind aufgestellt. Beim Einatmen den Katzenbuckel machen, das Kinn Richtung Brustbein bewegen. Beim Ausatmen in eine leichte Hohlkreuzstellung, Kopf nach hinten beugen, Mund leicht öffnen, Schultern nach unten aussen ziehen.

Ausgleichsstellung: Auf dem Bauch liegen, gleichseitig einen Arm und ein Bein anwinkeln. Nach einiger Zeit die Seite wechseln.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO