

### 03-Am Bodensee - 70iger Pop

Mobilisation	● ● ● ○ ○
Koordination	● ● ● ○ ○
Kräftigung	● ● ● ● ●
Ausdauer	● ● ○ ○ ○
Sturzprophylaxe	● ● ● ● ●



Fußgelenke, Waden- und Schienbeinmuskulatur



Oberschenkelmuskulatur

**Wirkung:** Statische Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und dynamische Kräftigung der Waden- und Schienbeinmuskulatur. Mobilisation der Fußgelenke.

**Beschreibung:** Wir ruhen uns am Ufer des Bodensees aus. Es ist schwül. Wir strecken die Beine ins erfrischende Wasser und dehnen dabei die Fußgelenke. Die Übung kann nur im Sitzen ausgeführt werden.

#### Text:

Sommerhitze, Sommerhitze  
und auf Reisen,  
am Bodensee fernab vom Bahnsteiggleise.  
Schnell vorbei an der Eintrittskassa und  
hinein ins kühle Wasser,  
am Bodensee, am Bodensee.

Am Bodensee tu ich die Füß´ in d´Höh´,  
ich halt sie hoch und strecke meine Zeh´n.  
Ich halt sie hoch, es geht schon noch,  
ein bißchen noch.  
Am Bodensee tu ich die Füß´ in d´Höh´,  
ich halt sie hoch und strecke meine Zeh´n.  
Ich halt sie hoch, es geht schon noch,  
ein bißchen noch.

Sommerhitze, Sommerhitze,  
Farbenflimmern.  
Die Sonnenstrahlen auf dem Wasser  
schimmern.  
Schnell die Beine in frische Wellen,  
fühl das Wasser, seicht die Stellen.  
am Bodensee, am Bodensee.  
Am Bodensee...

Sommerhitze, Sommerhitze,  
Wasserspiele.  
Die Wärme auf der Haut, sie weckt Gefühle.  
Rot die Haut schon nah´ dem Sonnenbrand  
Unterm Schirme ich lieg am Strand,  
am Bodensee, am Bodensee.  
Am Bodensee...

#### Durchführung:

Bewegen Sie Ihre Arme frei zur Musik.  
Stellen Sie sich die schwüle, heiße Luft  
vor.

Beide Beine gerade austrecken, imaginär  
im Wasser auf und ab bewegen. Dabei  
die Fußgelenke und Zehen mitstrecken.  
Kurz absetzen und die Übung erneut  
durchführen.

Bewegen Sie Ihre Arme frei zur Musik.

Übung wie oben.

Bewegen Sie Ihre Arme frei zur Musik.

Übung wie oben.