

Erwärmungsplan

Arme (5 Minuten)

- einarmig vorwärts, rückwärts
- beidarmig vorwärts, rückwärts (Knie dabei ein beugen)
- Mühlenkreisen vorwärts, rückwärts
- entgegengesetzt kreisen
- Schulterkreisen vorwärts, rückwärts, Mühlenkreisen
- Schultern hoch ziehen und fallen lassen

Rumpf

- 2x5 Runden Rumpf kreisen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn
- 5x Hüfte 2x vor schieben, nach hinten, nach links, nach rechts

Beine (5 Minuten)

- Fußkreisen im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn, auf und ab bewegen
- 20x das Knie beugen (langsam!)
- Hand und Fuß entgegengesetzt kreisen
- 10 Kniebeuge (Knie nicht über die Zehenspitzen, nicht tiefer als rechten Winkel)

lang strecken, auf den Zehenspitzen, Hand über Hand (nach links und rechts lehnen)

Sprünge (3 Minuten)

- mit beiden Beinen, auf einem Bein
- über eine Linie, vor und zurück, links und rechts
- zweibeinig springen und die Hüfte dabei nach links und rechts drehen
- 5 Hockstretksprünge

zur Variation kleine und große Sprünge einbauen oder die Beine nach vorn/hinten anziehen

lang strecken, auf den Zehenspitzen, Hand über Hand (nach links und rechts lehnen)

20 Hampelmänner

10 Liegestütz

Dehnung (jede Übung mindestens 20 Sekunden)

- Stecknadel, Fleischerhaken, Hand auf Schulterblatt und den Ellenbogen nach unten drücken, Über-Kopf-Dehnung, Partnerdehnung Arme, an der Wand den Arm auf Schulterhöhe nach hinten gestreckt lang/angewinkelt
- Schmetterling, Rumpf beugen, Bein nach hinten/vorne anwinkeln, Beine auseinander mit den Armen in die Mitte, nach links und nach rechts gehen