

# Aufwärmtraining

|                                |   |        |
|--------------------------------|---|--------|
| Gangarten                      | Laufen (vorwärts ,rückwärts, seitwärts, über Kreuz)<br>Wechselschritt, Hüpfen, Walken Fersengang, Zehengang   | 1 min  |
| Kopf Links/Rechts              | Kopf schaut gerade nach vorne, schaut nach links über die Schulter, dann nach rechts über die Schulter. Etwas halten.   | 2x     |
| Kopf Kinn/Nacken               | Kinn zur Brust, dann soweit wie möglich hochschauen   | 2x     |
| Kopf / Ohr greifen             | Mit rechtem Arm linkes Ohr greifen und langsam den Kopf zur Schulter ziehen. Dort halten. Druck erhöhen. Langsam zurück. Dann andere Seite.   | 2x     |
| Kinn Links/Rechts              | Kinn zur Brust senken, dann Kinn zur Rechten Schulter drehen. Zurück und zur linken Schulter drehen.  | 2x     |
| Schulter fallenlassen          | Schultern anheben, ruckartig fallenlassen. Dann Bogenarm Hand anwinkeln und Bogenarm anheben, halten.   | 3x     |
| Tablett/Eimer                  | Ein Arm hoch. Hand abwinkeln (Tablett halten),<br>Ein Arm runter, Hand gestreckt. (Eimer tragen). Arme gegeneinander strecken. Dann wechseln.<br>Dann obere Hand strecken, untere Hand abwinkeln. | 2x     |
| Armkreisen                     | - Kraulen, Rückenschwimmen + gegenläufig kreisen  | 30 Sek |
| Kleine Armkreise               | Arme seitlich, Fäuste Kreisbewegung, kleiner+schneller werden   | 30 Sek |
| Elefant                        | Arm nach vorne, Faust hinter den Ellenbogen, Rumpf damit zur Seite drehen. Hüfte bleibt dabei bewegungslos.   | 4x     |
| Schulterkratzen                | Arm nach vorne, abwinkeln. (Ellenbogen zeigt nach vorne). Mit anderem Arm den Ellenbogen hoch drücken, als ob man sich am Schulterblatt kratzen wollte.   | 2x     |
| Arme seitlich abwinkeln, 1,2,3 | Arme seitlich abwinkeln, Fäuste nach vorne. Mit 1,2,3 Bewegung Schulterblätter zusammenziehen, Ellenbogen nach hinten. Bauch/Körper anspannen, Zehenspitzen einige sek. halten.                   | 3x     |
| Unterarmkreisen                | Arme seitlich abwinkeln, Fäuste nach vorne. Im Ellenbogen kreisen.  | 30 Sek |
| Li Hand, rechter Zeh           | Nach vorne beugen und Rumpfdrehungen  | 30 Sek |
| Handgelenke kreisen            |   | 30 Sek |
| Fingergelenke lockern          | Klavierspielen  | 30 Sek |
| Linker Daumen liegende 8       | Arm nach vorn gestreckt, linker Daumen hoch. Fährt eine liegende 8 (nach links oben zuerst.) Dann rechter Daumen. Dann beide Arme Hände falten und mit beiden Armen liegende 8 fahren.            | 30 Sek |
| Liegende 8 mit Bogen           | Bogen vor den Körper halten und mit dem Bogen liegende 8 fahren.<br>Rechter Arm von oben rechts, linker Arm von oben links.<br>Dann rückwärts.  | 30 Sek |