



# **Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.**

*Traditionelle Kampfkunst neu erleben*

## **Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 25.01.**

Die folgenden Übungen werden eigenverantwortlich und selbständig ca. 15 Minuten vor dem Zoom-Onlinetraining von jedem Teilnehmer zuhause durchgeführt. Zu jeder Übungsliste wird zusätzlich ein Video mit Beispiel bringenden Filmsequenzen bereitgestellt. Nach der Trainingseröffnung werden weitere, auf die jeweilige Einheit abgestimmte Aufwärmübungen „live“ vor- und gemeinsam ausgeführt.

... und nun: los und viel Spaß!

- Auf der Stelle Laufen 1 Minute lang
- Hampelmann, 2 Minuten lang
- Skisprung, 1 Minute lang
- Knie diagonal hochziehen, 30 Wiederholungen pro Seite
- Beinschwung, 20 Wiederholungen pro Seite
- Hocke und hoch, 20 Wiederholungen
- Liegestütze, 15 Wiederholungen
- Arme kreisen, gleichsinnig vorwärts, 30 Sekunden
- Arme kreisen, gleichsinnig rückwärts, 30 Sekunden
- Arme kreisen entgegengesetzt, 30 Sekunden, danach Richtungswechsel
- Seitlicher Ausfallschritt nach links und rechts, 30 Wiederholungen pro Seite
- Eindrehen, langsam, dem gestreckten Arm nachschauen, 10 x pro Seite