



## Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 18.01.

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
- Weiter auf der Stelle laufen dazu beide Arme kreisen lassen, 30 Sekunden lang
- Weiter auf der Stelle laufen, dazu Fauststöße nach vorne im Wechsel, 30 Sekunden lang
- 30 Kniebeugen nur „halb“ runter
- 30 Kniebeugen ganz runter
- Hampelmann, 1 Minute lang
- Große Kreise mit den gestreckten Armen ziehen, jeweils 15 x pro Richtung
- Im Liegestützansatz (Körper gerade) die Beine öffnen und wieder schließen (30 Wiederholungen)
- 15 Liegestütze
- In der Bankstellung ein Bein locker aber gestreckt nach oben federn, 15 Wiederholungen pro Seite, danach Seitenwechsel
- Auf der Stelle Laufen und die Knie ran ziehen, 30 Sekunden
- Auf der Stelle laufen und die Fersen ran ziehen, 30 Sekunden
- Hampelmann mit Eindrehen, 1 Minute lang
- Wechselsprünge aus und wieder in einen Zenkutsu-Dachi, dabei die Beine bei jedem Sprung wechseln, 30 Sekunden lang.
- Seitlicher Beinschwung, 15 x pro Seite (evtl. einen Stuhl als Stutzhilfe nehmen)
- Langstand, tief absinken, pro Seite 30 Sekunden halten
- Spreizstand, 30 Sekunden