



Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 01.02.

Wir bitten die Teilnehmer des Online-Trainings sich ca. 15 Minuten lang vor dem Unterricht selbstständig sowie eigenverantwortlich aufzuwärmen. Hier unterbreiten wir einen Vorschlag für die Aufwärmübungen; ein zusätzliches Video mit Beispiel bringenden Filmsequenzen stellen wir alsbald bereit. Nach der Trainingseröffnung werden weitere, auf die jeweilige Einheit abgestimmte Aufwärmübungen „live“ vor- und gemeinsam ausgeführt.

... und nun: los und viel Spaß!

- Hüfte kreisen lassen, im Stand, locker, langsam, 30 Wiederholungen pro Seite
- Kniebeugen, langsam, 20 Wiederholungen
- Laufen, auf der Stelle, locker, 1 Minute,
- Hampelmann, 1 Minute lang
- Skisprünge, 1 Minute lang
- 4-Eck-Sprung, 20 Wiederholungen pro Richtung
- Hocke & Mae-Geri, 15 Wiederholungen pro Seite
- Himmel & Erde, jeweils 15 Wiederholungen
- Oberkörperkreisen, locker, 15 Wiederholungen pro Richtung
- Laufen, auf der Stelle, Knie hochziehen, locker, 1 Minute,
- Beinschwung, nach vorne, 20 Wiederholungen pro Bein
- Beinschwung, rund, von innen, 20 Wiederholungen pro Bein
- Beinschwung, seitlich, 20 Wiederholungen
- Liegestütze, 15 Wiederholungen
- Fahrrad, in Rückenlage, 1 Minute lang
- Seilklettern, in Bauchlage, 1 Minute lang
- Beinheber nach oben, im Liegestützansatz, 15 Wiederholungen pro Seite