



Shaolin-Kempo-Karate Bad Bentheim e.V.

Traditionelle Kampfkunst neu erleben

Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 08.02.

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!

- Laufen, auf der Stelle, 2 Minuten lang
- Hüpfen, locker, 1 Minute lang
- Kniebeuge, langsam, 20 Wiederholungen
- Hampelmann, 40 Wiederholungen
- Ausdrehen, langsam, 15 Wiederholungen
- Laufen, auf der Stelle, Knie hochziehen, 1 Minute lang
- Staubsauger, 15 Wiederholungen
- Kniezug, im Liegestützansatz, 15 Wiederholungen
- Bauchzüge, in Rückenlage, 20 Wiederholungen
- Rückenzüge, in Bauchlage, 20 Wiederholungen
- Ausfallschritt, nach vorne, lang, 20 Wiederholungen
- Hüftdreher, in Rückenlage, 20 Wiederholungen pro Seite
- Beinheber, im Bankstellung, 20 Wiederholungen pro Seite