



## Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 15.02.

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, 1 Minute lang
- Laufen auf der Stelle und Ellenbogen vorwärts kreisen lassen, 1 Minute lang
- Laufen auf der Stelle und Arme rückwärts kreisen lassen, 1 Minute lang
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Kniebeuge, langsam, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Liegestütze, langsam, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Bauchzüge, langsam, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Kniebeuge, schnell, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Liegestütze, schnell, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Bauchzüge, schnell und kurz, 15 Wiederholungen
- Hampelmann, 15 Wiederholungen
- Rückenzüge in Bauchlage, 15 Wiederholungen
- Ausdrehen, langsam, 15 Wiederholungen pro Seite
- Fauststöße, im Schwebesitz, 20 Wiederholungen pro Seite
- Seilklettern, in Bauchlage, 30 Sekunden lang
- Beinstrecker, im Schwebesitz, 20 Wiederholungen pro Seite
- Ellenbogenzüge, in Bauchlage, 20 Wiederholungen pro Seite