



Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 22.02.

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!

- Arme kreisen, rückwärts, 20 Wiederholungen
- Arme kreisen, vorwärts, 20 Wiederholungen
- Kniebeugen, langsam, 20 Wiederholungen
- Laufen, auf der Stelle, locker, 2 Minuten lang
- Hampelmann, locker, 1 Minute lang
- Himmel & Erde, locker, 20 Wiederholungen
- Körper kreisen, langsam, 15 Wiederholungen pro Drehrichtung
- Laufen, auf der Stelle, locker, Knie höher ziehen, 1 Minute lang
- Kniezug, aus dem Langstand, locker und flüssig, 20 Wiederholungen pro Bein
- Beinschwung, gerade nach vorne, 15 Wiederholungen pro Bein
- Beinschwung, von innen nach außen, 15 Wiederholungen pro Bein
- Beinschwung, seitlich, 15 Wiederholungen
- Liegestütze, 20 Wiederholungen
- Fahrradfahren, in Rückenlage, 1 Minute lang