



Übungen zum Aufwärmen für das Onlinetraining am 08.03.

Wir bitten die Teilnehmer des Online-Trainings sich ca. 15 Minuten lang vor dem Unterricht selbständig 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, vorwärts, 1 Minute lang
- Arme kreisen, rückwärts, 1 Minute lang
- Arme baumeln, nur durch Hüftdrehung, 1 Minute lang
- Fauststöße, diagonal, mit Eindrehen, 30 Wiederholungen pro Seite
- Fauststöße, nach vorne, drei verschiedene Höhen, 1 Minute lang
- Fauststöße wie vor, nach vorne, drei verschiedene Höhen, jeweils doppelte Ausführung 1 Minute lang
- Arme wedeln von außen nach innen, 30 Wiederholungen pro Seite
- Ausdrehen, dem gestreckten Arm nachschauen, 20 Wiederholungen pro Seite
- Knie kreisen, von innen nach außen, 30 Wiederholungen pro Seite
- Hampelmann, locker, 2 Minuten lang
- Aushängen und Boden vor und unterhalb des Körpers tippen, 20 Wiederholungen pro Seite
- Twister, auf dem Fußballen, 30 Sekunden pro Seite
- Knie ran ziehen, über einen Stuhl, 20 Wiederholungen pro Seite
- Treten, Mae-Geri, über einen Stuhl, 20 Wiederholungen pro Seite
- Beinschwung, von innen nach außen, über eine Stuhllehne, 20 Wiederholungen pro Bein