



# ÜBUNGSKATALOG WARM-UP

## 1) Joggen auf der Stelle:

Walke oder jogge auf der Stelle für 2 Minuten. Nimm dabei aktiv deine Arme schwungvoll und gegengleich mit, so kommt dein Kreislauf auf Trab.



## 2) Boxen auf der Stelle:

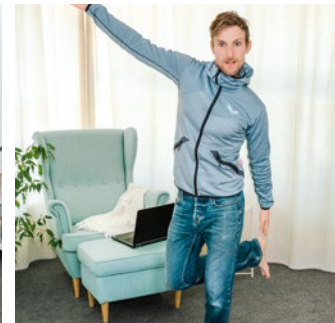
Stehe in einer mehr als hüftbreiten Position, wie ein Boxer tänzelst du auf dem Vorfuß und verlagerst dabei dein Gewicht von rechts nach links und von vorne nach hinten für ca. 1-2 Minuten. Deine Arme nimmst du gerne dazu und boxt nach allen Seiten. Nutze hierfür gerne wieder deine Spotify-Playlist (vielleicht ein paar Rocky-Songs?).



## 3) Mobilisation Hüftgelenk:

Gehe auf der Stelle und bringe für 30-60 Sekunden diagonal Hand und Fuß zusammen.

**Variation:** Hier kommt eine koordinative Steigerung für dich: Führe die Bewegung 8 Mal vor deinem Körper aus (siehe Bild 1) und nahtlos ohne Unterbrechung 8 Mal hinter deinem Körper (siehe Bild 2). Na, merkst du, wie deine Gehirnzellen arbeiten?



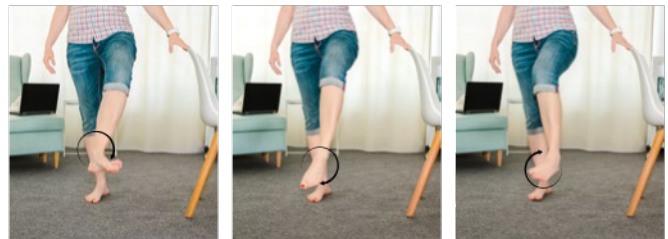
#### 4) Fasziales Aufwärmen der Beine mit Schwerpunkt Sprunggelenke:

Stelle dich in Schrittstellung, das hintere Bein ist gestreckt und die Ferse befindet sich in der Luft. Tippe nun mit der Ferse kurz und schnell bis zu 20 Mal auf den Boden und löse sie sofort wieder, wie auf einer heißen Herdplatte. Wechsle dann die Seite.



#### 5) Fußkreisen:

Stelle dich auf ein Bein und beschreibe mit dem Fuß des anderen Beines gleichmäßige Kreise. Mach das 5 Mal in die eine und 5 Mal in die andere Richtung. Wechsle dann das Bein.



### 6) Handgelenkkreisen:

Kreise mit beiden Handgelenken gleichzeitig 5 Mal in die eine und 5 Mal in die andere Richtung. Beuge und strecke dabei auch deine Finger.



### 7) Rumpfdrehung:

Rotiere in aufrechter Haltung den Rumpf um die eigene Achse, dabei fliegen die Arme um den Körper und deine hintere Hand klopfst leicht auf den unteren Rücken. Dein Kopf und Blick folgen dem hinteren Arm.



### 8) Hüftkreisen:

Stelle dich auf ein Bein. Mit dem anderen Bein beschreibst du bei hängendem und entspanntem Unterschenkel mit dem Knie 5 Kreise, und zwar von innen nach außen, so groß du kannst. Danach wechselst du die Seite.



### 9) Schulterkreisen:

Im Stand beginne abwechselnd mit den Schultern rückwärts zu kreisen. Lass die Bewegung größer werden, indem du deine Ellbogen hinzunimmst und mit dem Unterarm bis über deinen Kopf fährst (wie beim Haarekämmen).

