

Aufwärmtraining

Gangarten	Laufen (vorwärts ,rückwärts, seitwärts, über Kreuz) Wechselschritt, Hüpfen, Walken Fersengang, Zehengang	1 min
Kopf Links/Rechts	Kopf schaut gerade nach vorne, schaut nach links über die Schulter, dann nach rechts über die Schulter. Etwas halten.	2x
Kopf Kinn/Nacken	Kinn zur Brust, dann soweit wie möglich hochschauen	2x
Kopf / Ohr greifen	Mit rechtem Arm linkes Ohr greifen und langsam den Kopf zur Schulter ziehen. Dort halten. Druck erhöhen. Langsam zurück. Dann andere Seite.	2x
Kinn Links/Rechts	Kinn zur Brust senken, dann Kinn zur Rechten Schulter drehen. Zurück und zur linken Schulter drehen.	2x
Schulter fallenlassen	Schultern anheben, ruckartig fallenlassen. Dann Bogenarm Hand anwinkeln und Bogenarm anheben, halten.	3x
Tablett/Eimer	Ein Arm hoch. Hand abwinkeln (Tablett halten), Ein Arm runter, Hand gestreckt. (Eimer tragen). Arme gegeneinander strecken. Dann wechseln. Dann obere Hand strecken, untere Hand abwinkeln.	2x
Armkreisen	- Kraulen, Rückenschwimmen + gegenläufig kreisen	30 Sek
Kleine Armkreise	Arme seitlich, Fäuste Kreisbewegung, kleiner+schneller werden	30 Sek
Elefant	Arm nach vorne, Faust hinter den Ellenbogen, Rumpf damit zur Seite drehen. Hüfte bleibt dabei bewegungslos.	4x
Schulterkratzen	Arm nach vorne, abwinkeln. (Ellenbogen zeigt nach vorne). Mit anderem Arm den Ellenbogen hoch drücken, als ob man sich am Schulterblatt kratzen wollte.	2x
Arme seitlich abwinkeln, 1,2,3	Arme seitlich abwinkeln, Fäuste nach vorne. Mit 1,2,3 Bewegung Schulterblätter zusammenziehen, Ellenbogen nach hinten. Bauch/Körper anspannen, Zehenspitzen einige sek. halten.	3x
Unterarmkreisen	Arme seitlich abwinkeln, Fäuste nach vorne. Im Ellenbogen kreisen.	30 Sek
Li Hand, rechter Zeh	Nach vorne beugen und Rumpfdrehungen	30 Sek
Handgelenke kreisen		30 Sek
Fingergelenke lockern	Klavierspielen	30 Sek
Linker Daumen liegende 8	Arm nach vorn gestreckt, linker Daumen hoch. Fährt eine liegende 8 (nach links oben zuerst.) Dann rechter Daumen. Dann beide Arme Hände falten und mit beiden Armen liegende 8 fahren.	30 Sek
Liegende 8 mit Bogen	Bogen vor den Körper halten und mit dem Bogen liegende 8 fahren. Rechter Arm von oben rechts, linker Arm von oben links. Dann rückwärts.	30 Sek