







Aufwärmprogramm

Jede Übung mit 10-15 Wiederholungen (Wdh.) trainieren; in Haltepositionen 20-40 Sekunden (sec.) (je nach Leistungsstand) verharren

Ein Durchgang vor jeder Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Hampelmänner	Stehend. Arme am Körper anliegend. In den Grätschstand springen und die leicht angewinkelten Arme gleichzeitig seitlich nach oben führen.	
Korkenzieher	Stehend. Schulterbreiter Stand. Arm etwa auf 90° anwinkeln. Der Oberkörper rotiert von links nach rechts, während die Hüfte ruhig bleibt und nach vorne zeigt. Ellbogen beginnen etwas unter Schulterhöhe und wandern während der Übung mit den Händen weiter nach oben.	

<p>Kobra und Katze</p>	<p>Im Vierfüßlerstand. Hüfte in Richtung Boden führen und die Beine durchstrecken. Die Arme bleiben gestreckt. Die Po-muskulatur wird angespannt um die Lendenwirbelsäule zu schützen. Anschließend durch den Vierfüßlerstand den Po nach hinten schieben. Arme bleiben gestreckt. Diesen Durchgang Wiederholen.</p>	
<p>Weites Hüftkreisen</p>	<p>Stehend. Schulterbreiter Stand. Hände an die Hüfte. Jetzt die Hüfte weit und in gleichmäßigem Tempo kreisen. In beide Richtungen kreisen.</p>	
<p>Knie kreisen</p>	<p>Stehend. Füße zusammen. Knie leicht angewinkelt und Hände auf den Knien. Jetzt die Knie in gleichmäßigem Tempo kreisen. In beide Richtungen kreisen.</p>	
<p>Armkreise vorwärts & rückwärts</p>	<p>Stehend. Arme weit nach hinten und von dort in einer flüssigen Kreisbewegung nach vorne führen. Sind die Arme unten geht man leicht in die Hocke, beim hochführen der Arme werden die Knie wieder gestreckt. Nach etwa 2-3 Wdh. werden die Armkreise in gleichem Rhythmus gesprungen durchgeführt. Sowohl vorwärts als auch rückwärts.</p>	

		
Pinguin	<p>Stehend. Den rechten Fuß über den linken kreuzen. Der rechte Arm geht seitlich gestreckt am Körper entlang über den Körperschwerpunkt auf die linke Seite, während der linke Arm auf der linken Seite in Richtung Boden gestreckt wird. Beide Seiten</p>	