

Aufwärmen

1
Hampelmann
25 x



Im Wechsel aus der Position mit ausgebreiteten Armen und breiten Beinen...



...mit den Beinen zusammenspringen und die Arme über den Kopf führen.



Gleiche Beinbewegung; die Arme werden gerade auf und ab geführt.

2
Armwringen
12 x



Die Handflächen zeigen zur Decke; ein Arm ist um fast 180° gedreht.



Nun dreht der verdrehte Arm wieder auf und der andere dreht.



Der Oberkörper dabei stets in Richtung des nicht verdrehten Arms verlagern.

3
Armkreisen
20 s



Die ausgestreckten Arme in einer kleinen Bewegung kreisen lassen.



Die Bewegung immer größer werden lassen und auch das Tempo variieren.



Diese Bewegungen einmal vorwärts und einmal rückwärts durchführen.

4
Einbeinige Kniebeuge
6 x je Seite



Schrittstellung; die Füße sind im Abstand von 1,5 bis 2 Fußlängen aufgesetzt.



Mit langsamer und kontrollierter Bewegung das hintere Knie zum Boden bringen.



Das Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß. Der Abdruck erfolgt über die Ferse.