



10 Minuten für die Muskeln

Aufwärmübungen vor dem Wettkampf

Aufwärmen vor dem Wettkampf fördert die Durchblutung der Muskulatur, erweckt den Muskelsinn und die Feinmotorik. Wir haben 10 Übungen ausgewählt, die ohne Geräte und ohne Partner durchgeführt werden können.

- 1** Hände seitlich wegstrecken und hin- und herdrehen, dabei Hände immer höher bis über den Kopf bewegen, wieder zurück abwärts bewegen

- 2** Die 5 leicht gespreizten Finger einer Hand drücken die 5 anderen Finger, elastisch nachgeben und spannen

- 3** Schritt auf der Stelle, dabei Hände rechts und links abwechselnd nach oben recken und linke und rechte Körperseite hochdehnen

- 4** Weite Schrittstellung, Oberkörper vorwärts – abwärts wippen, Kopf bleibt hochgerichtet

- 5** Hände beklopfen fest den eigenen Körper von den Waden bis zu den Oberarmen

- 6** Körperdrehbewegung: Füße in breiter Ausgangsstellung bleiben stehen, der Oberkörper dreht sich rechts und links und rechts – federnd

- 7** Schrittausfallstellung, Oberkörper bleibt aufrecht das hintere Bein streckt sich weit nach hinten, das vordere Bein ist abgewinkelt, Körper abwärts wippen; Wechsel der Schrittstellung

- 8** Beide Arme und Hände über die Schulter bzw. an der Hüfte vorbei zum Rücken führen und dort die Finger einhaken

- 9** Mit geschlossenen Augen beide Zeigefinger vor dem Gesicht mit großer Armbewegung zusammenführen – mehrmals wiederholen

- 10** Strecksprung aus der Hocke, mit Händen am Boden
