



WARM-UP ABC

TRAINING

LAUFÜBUNGEN

- 4 Längen Lockeres Joggen
- 2 Längen Lockeres Joggen mit Armkreisen
- je 2 Längen Joggen mit Bein hinten anfersen / vorne hochziehen
- 2 Längen Seitwärts hüpfen
- 2 Längen Rückwärts rennen
- 1 Länge Hüftkreisen nach aussen mit Hüpfen dazwischen
- 1 Länge Hüftkreisen nach innen mit Hüpfen dazwischen

SEILSPRINGEN

- Kürlänge → müsst ihr springen können

MOBILISATION / GELENKE AUFWÄRMEN

- Kopf kippen/drehen
- Schultern heben, immer grössere Kreise machen bis ganzer Arm in Bewegung ist
- Hüften kreisen in beide Richtungen
- Hüftmobilisation an der Wand (mit einer Hand halten), 5x pro Bein
→ immer rechter Winkel halten zwischen Fuss und Knie
- Knie kreisen beide Seiten
- Fuss- und Handgelenke kreisen, beide Seiten
- Deepsquat Position mit Fersen berühren, ein Arm nach dem anderen nach oben strecken, aufstehen und wieder runter, 10x

FLUGI POSITIONEN

- 3x pro Bein Vom Störchli ins Flugi ohne abstellen, 5 Sekunden halten
- 3x pro Bein Körbli/Kröndli, mindestens 5 Sekunden halten
- 3x pro Bein Standspaghat, mindestens 5 Sekunden halten
- 3x pro Seite Waagposition ins Kanönli und wieder aufstehen

SPRÜNGE

- 10x Hochspringen und dann Landung/Auslauf halten, 5 Sekunden
- 6 halbe Drehungen, dann Landung/Auslauf halten, 5 Sekunden
- 3 ganze Drehungen, dann Landung/Auslauf halten, 5 Sekunden
- 5x 1,5 Drehungen mit Landung/Auslauf halten, 5 Sekunden
- 5x 2 Drehungen mit Landung/Auslauf halten
- 3x alle Sprünge einfach/doppelt springen

PLANK

jede Seite 1 Minute