



Vor dem Laufen – Aufwärmen / Mobilisieren

Wir beginnen um 18:30 Uhr auf dem Fitnessparcours und planen ca. 30 Minuten für das Mobilitätstraining ein. Der Körper sollte dann für den anschließenden Lauf um 19:00 Uhr „aufgewärmt“ sein.

Die alphabetische Sortierung der Übungsnamen dient als „Eselsbrücke“. Einfach mitmachen! Zeige uns Deine Übungen und wir machen mit und bauen sie in das Training ein. Mit sportlichem Gruß Christian Brendel, 27.04.2019

- A** **Ausfallschritt** nach vorn, nach hinten, zur Seite, im Wechsel und dehnen.
Anfersen im Stehen oder / und beim Laufen.
Armzug am Gerät. Den gestreckten Körper durch gestreckte Arme heben und senken.
Auf und Ab. Aus dem Stand im Wechsel auf Zehenspitzen und Fersen. Oberkörper möglichst still halten.
- B** **Balancieren** am Gerät.
Beinheben am Gerät.
Beinschwung nach vorn, nach hinten, zur Seite, im Wechsel.
Ballenlauf.
Butterfly. Laufen und dabei die Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben, Ellenbogen rechtwinklig beugen, sodass sie nach oben zeigen. Während des Laufens Ellenbogen vor der Brust öffnen und schließen.
- C** **Arme kreuzen.** Große Grätsche mit den Beinen, Arme schwingen und vor dem Körper kreuzen, den Körper nach vorne fallen lassen, noch einmal Arme schwingen und kreuzen.
- D** **Dehnen der Körperseiten.** Einen Arm nach oben und die Körperseiten jeweils links und rechts strecken. Auf derselben Körperseite gleichzeitig anfersen.
Dribbeln. Sehr kleine schnelle Schritte fast auf der Stelle.
Dehnen in der Seitenlage am Gerät.

- E** **Ellbogen** kreisen. Arme anwinkeln vorwärts und rückwärts kreisen.
- F** **Füße** kreisen, links herum, rechts herum, im Wechsel
Fersen heben und senken.
- G** **Gleichgewicht** halten auf der schwebenden Plattform.
Großmachen. Arme nach oben strecken und dehnen.
Den **ganzen** Körper anspannen, den **ganzen** Körper mit den Händen abklopfen.
- H** **Hüfte, Becken, Rumpf** kreisen links herum, rechts herum.
Hangelleiter. Aushängen und entspannen. Von Sprosse zu Sprosse mit den Händen greifen.
- I** Auf **einem Bein** stehen, links und rechts im Wechsel.
- J** **Jubel.** Arme und Beine strecken.
- K** **Knie** anheben, links und rechts im Wechsel, leicht zur Seite drehen.
Kleine Kreise. Arme strecken seitlich bis auf Schulterhöhe. Laufen und schnelle kleine Kreise mit den Armen zeichnen.
Klimmzüge an der Hangelleiter.
Kniebeugen.
Kastensprünge. Schwung nehmen und beidbeinig hochspringen. Die Arme schwingen und helfen mit.
Kippen. Aus dem Stand und leichte Grätsche auf die Zehenspitzen und zurück auf die Fersen stellen.
- L** **Liegestütz** am Gerät. Den gestreckten Körper (Gesäß und Bauch anspannen) mit gestreckten Armen abstützen. Arme und Körper bilden einen rechten Winkel. Den Körper langsam absenken und nur die Ellbogen beugen. Danach die Arme wieder strecken.
- M** **Mittelfuß gehen.** Nicht auf Zehenspitzen und nicht auf Fersen beim Gehen aufkommen.
- N** **Nacken** dehnen, dabei auch den Kopf vorsichtig neigen, drehen.
- O** **Oberkörper** aufrichten, ruhig halten und nicht beim Laufen drehen.
- P** **Prellhopser.**
- Q** **Querlaufen.**
- R** **Rücken strecken** am Gerät.

- S Schere.** Beide Arme in Schulterhöhe nach vorne strecken. Die Handflächen zeigen zueinander. Mit gestreckten Armen eine Scherenbewegung durchführen und dabei laufen.
- Schaufeln.** Beide Hände gleichzeitig aus dem gestreckten Körper mit Schwung nach unten neben dem Körper nach vorn an den Füßen vorbei bewegen. Dabei ein Bein nach vorn strecken, Zehen anziehen und mit der Ferse auf dem Boden verharren. Das andere Bein im Knie so weit wie möglich einknicken. Im Wechsel wiederholen.
- Schnelle kurze Schritte.** Arme schwingen mit.
- Stützspringen** am Gerät. Aus dem Stand in den Stütz springen. Zurück in die Hocke.
- In den **Sitz.** Aus der Rückenlage den Körper heben und senken.
- Springen** auf dem Springfeld. Verschiedene Sprungrouten durchqueren.
- Schaukeln.** Mit einem Bein gestreckt nach vorn gehen und dabei die Zehen anziehen. Die Ferse berührt den Boden. Das andere Knie wird tief gebeugt. Beide Hände führen eine schaukelnde Bewegung nach vorn aus. Dabei berühren sie fast den Boden.
- T Trommeln.** Im Stand die Knie beugen, Arme vorstrecken, Fäuste bilden und in größtmöglicher Frequenz mit den Füßen „trommeln“.
- U Übersteigen.** Das eine Bein seitlich über das andere Bein bewegen.
- V Vorbeigen** und die Arme schwingen.
- W Waden strecken.** Im Stand die Zehenspitzen und Fersen im Wechsel belasten.
- X** Arme und Beine bilden ein **X**. Schließen und öffnen. „Hampelmann“.
- Y Ein Y hüpfen.** Vorwärts hüpfen, Vorwärts hüpfen und dabei leicht grätschen, Füße schließen und wiederholen.
- Z Zappeln.** Betont beim Laufen nach links bzw. rechts ausweichen.