



Wirbelsäulenentlastendes Aufwärmen

Übungsbeispiele mit Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Förderung und Muskelerwärmung



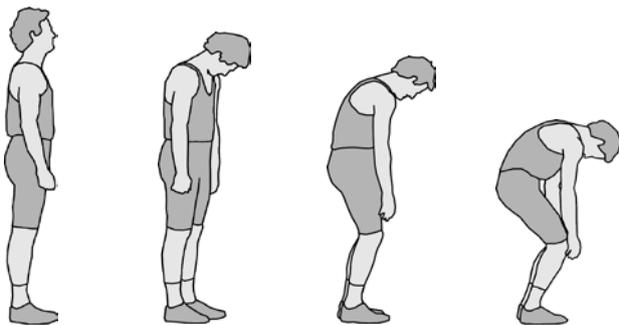
Halswirbel mobil

Langsam und kontrolliert den Kopf vorbeugen und nach rechts sowie links drehen.

Achtung: Kein Rückbeugen

Auf- und Abrollen

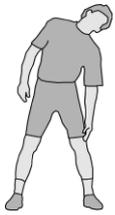
Im Stand das Kinn zur Brust ziehen. Den Körper über die Brust- und Lendenwirbelsäule abrollen und dabei langsam die Knie beugen. Durch Anspannung des Gesäßes wird das Rundwerden im Rücken noch unterstützt und verstärkt. Den Oberkörper nun so weit wie möglich vorbeugen, ohne den festen Stand auf dem Boden zu verlieren und die Schulter (nicht das Gesäß) den höchsten Punkt des Körpers bilden. Dann wieder in umgekehrter Reihenfolge aufrollen: Erst die Lenden- und Brustwirbelsäule, dann die Knie strecken und zum Schluss den Kopf anheben.



Achtung: Gesäß fest anspannen, Schultern nicht hochziehen, Arme locker hängen lassen.

Variante 1: Während des Ab- und Aufrollens die Schultern locker vor- und zurückkreisen. Vorkreisen beim Abrollen, zurückkreisen beim Aufrollen.

Variante 2: Ist die Wirbelsäule abgerollt, werden die Arme locker vor- und zurückgeschwungen – zugleich oder wechselseitig.



Seitneigen

Im aufrechten Stand den Kopf auf eine Schulter neigen und die Wirbelsäule weiter seitwärts abrollen. Über die Frontalstellung zur anderen Seite wiederholen.

Achtung: Mit dem Körper nicht nach hinten oder vorne ausweichen (Vorstellung: Sich beim Seitneigen an einer Scheibe entlang zu bewegen, die nur einen Freiraum zur Seite bietet).



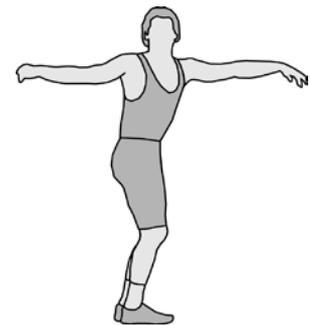
Rumpf mobil

Oberkörper leicht zur Seite neigen (Hand stützt auf Oberschenkel ab) und den entgegengesetzten Arm hoch strecken. Der Blick folgt der Armbewegung.

Taillenkick

Im Stand schwingen die Arme wechselseitig vor und zurück. Der Oberkörper und Kopf drehen sich mit.

Achtung: Die Knie sind in leichter Beugstellung, die Hüfte bleibt in Vorstellung und dreht sich nicht mit!





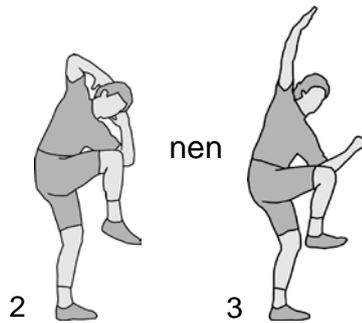
Knie-Ellenbogenzug

Erst aus dem Stand: Hände sind am Hinterkopf. Oberkörper zur einen Seite drehen und die Wirbelsäule langsam abrollen, so dass der abwärtsgerichtete Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie zeigt (1).

Variante 1: Knie und Ellenbogen zueinander führen (2)

Variante 2: Knie und Ellenbogen zueinander führen und den anderen Arm nach oben ausstrecken (3)

Achtung:



Standbein leicht beugen, Bauch anspannen zum besseren Gleichgewicht

1

2

3

Aus dem Laufen am Platz: Mit einem Bein den Ellenbogen des Gegenarms vor dem Körper zusammenführen (1). Dabei

- den anderen Arm nach oben nehmen
- den anderen Arm zur Seite führen
- den anderen Arm nach vorne führen.

Variante 1: Beide Ellenbogen werden beim Laufen am Platz nach hinten gezogen und abwechselnd das rechte und linke Bein angezogen (2).

Variante 2: Beide Ellenbogen werden beim Laufen am Platz nach unten gezogen und abwechselnd das rechte und linke Bein angezogen (3).

Variante 3: Beide Ellenbogen werden beim Laufen am Platz vor dem Körper zusammengezogen und auseinander geführt (4).



1

2

3

4

Achtung: Beim Zurückführen der Arme nicht ins Hohlkreuz kommen!

Gestrecktes Laufen

Mit hinter dem Kopf verschränkten Armen am Platz laufen/gehen.

Variante 1: Beim Laufen/Gehen am Platz die Arme abwechselnd nach oben ausstrecken – Blick folgt der Armbewegung.

Variante 2: Laufen/Gehen am Platz mit Armhaltung in Verlängerung der Schulter. Im Wechsel beide Arme nach oben ausstrecken und beide in Verlängerung der Schulter führen.

Variante 3: Beim Laufen/Gehen am Platz die Arme in Verlängerung der Schulter halten und im Wechsel die Handflächen nach oben und unten drehen.

Achtung: Nicht im Hohlkreuz gehen/laufen!



Schrittwechsel mit Armführung

Im Wechsel aus dem Stand ein Bein nach hinten setzen und die Arme gleichzeitig nach oben ziehen. Langsame Temposteigerung.

Achtung: Nicht zu weit nach hinten mit dem Bein gehen.



Hampelmann

Im rhythmischen Wechsel die Arme und Beine öffnen und schließen.