

### Aufwärmen/Mobilisation

#### 1. Ellenbogen-Rudern in Brusthöhe:

- Hüftbreiter lockerer Stand
- Hände vor die Brust – Ellenbogen in Schulterhöhe
- Mit den Ellenbogen rudern
- Nach vorne im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Nach hinten im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links

#### 2. Arm-Kreuzschwung:

- Hüftbreiter lockerer Stand
- Arme werden vor dem Körper kreuzend zur Seite (hinten) geschwungen
- Im Wechsel: 12x (rechter Arm nach links, linker Arm nach rechts und zurück)

#### 3. Arm-„Kraulen“ in Kopfhöhe:

- Hüftbreiter lockerer Stand
- „Schwimmbewegungen“ (Kraulen nach vorne und nach hinten)
- Nach vorne im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Nach hinten im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links

#### 4. Arm-Kreisen mit Schwung:

- Hüftbreiter lockerer Stand
- Nach vorne im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Nach hinten im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Gegengleich: rechts nach vorne/links nach hinten: 12x
- Gegengleich: links nach vorne/rechts nach hinten: 12x

#### 5. Oberkörper-Drehung mit angewinkelten Armen:

- Schulterbreiter lockerer Stand
- Hände vor die Brust (an den Fingerspitzen einhaken)
- Ellenbogen in Schulterhöhe halten
- Drehung mit aufrechtem Oberkörper im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links

#### 6. Oberkörper-Drehung aufrecht mit gestreckten Armen:

- Schulterbreiter lockerer Stand
- Arme in Schulterhöhe seitwärts ausstrecken
- Drehung mit aufrechtem Oberkörper im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Arme mit Drehung des Oberkörpers nach hinten schwingen

#### 7. Oberkörper-Drehung gebeugt mit gestreckten Armen:

- Schulterbreiter lockerer Stand
- Oberkörper und Arme nach vorne/unten hängen lassen
- Rotation des Oberkörper mit Armeinsatz im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links
- Arme schwingen nach rechts oben, dann nach links oben)
- Augen verfolgen die Hände (Kopfdrehung)

#### 8. Knie-Heber:

- Geschlossener lockerer Stand
- Oberkörper nach vorne gerichtet
- Das Bein geht mit angewinkeltem Knie mit Schwung nach oben und wird seitlich abgestellt – das Knie beschreibt dabei einen Halbkreis nach außen
- Übergangslos wird das Bein mit angewinkeltem Knie wieder angehoben und geht in die Ausgangsstellung – das Knie beschreibt dabei einen Halbkreis nach innen
- Im Wechsel (r/l): 6x rechts – 6x links

#### 9. Knie-Rotation:

- Geschlossener lockerer Stand
- Oberkörper nach vorne gerichtet
- Die Knie werden gebeugt – Die Hände liegen auf den Knien
- Die Knie rotieren immer von rechts nach links – bis die Beine hinten nahezu gestreckt sind
- Im Wechsel rotieren: 6x nach rechts hinten – 6x nach links hinten

#### 10. Rumpf-Kreisen:

- Hüftbreiter lockerer Stand
- Oberkörper leicht gebeugt – Hintern nach hinten schieben
- Im Wechsel (hinten beginnend): 6x von rechts nach links – 6x von links nach rechts
- Endpunkt ist jeweils hinten

## Dehnung

### 1. Dehnung der Oberschenkelinnenseiten:

- Oberkörper bleibt aufrecht nach vorne gerichtet
- Beine so weit wie möglich (schmerzfrei) spreizen – Fußspitzen bleiben nach vorne gerichtet
- Rechtes Knie einknicken bis Dehnung in der Innenseite des linken Oberschenkels zu spüren ist – 12 Sekunden halten  
(Entlastung: Aufstützen mit der rechten Hand auf dem Oberschenkel/Knie)
- Haltung lösen - lockern
- Linkes Knie einknicken bis Dehnung in der Innenseite des rechten Oberschenkels zu spüren ist – 12 Sekunden halten  
(Entlastung: Aufstützen mit der linken Hand auf dem Oberschenkel/Knie)
- Haltung lösen – lockern

### 2. Dehnung der hinteren Beinmuskulatur:

- Rechtes Bein überkreuz neben das linke Bein stellen  
(Füße stehen parallel nebeneinander)
- Die Hände hinter dem Rücken verschränken
- Oberkörper weit nach vorne unten beugen – 12 Sekunden halten  
(Ausgestreckte Arme werden nach oben gehalten)
- Haltung auflösen - lockern
- Linkes Bein überkreuz neben das rechte Bein stellen
- Die Hände hinter dem Rücken verschränken
- Oberkörper weit nach vorne unten beugen – 12 Sekunden halten
- Haltung auflösen – lockern

### 3. Dehnung der seitlichen/hinteren Rumpfmuskulatur/Schultermuskulatur:

- Schulterbreiter Stand - Oberkörper bleibt aufrecht nach vorne gerichtet
- Die linke Hand greift über dem Kopf das rechte Handgelenk und zieht es so weit wie möglich nach oben – der Körper geht dabei zur linken Seite bis rechts eine Dehnung spürbar ist – 12 Sekunden halten
- Haltung auflösen – lockern
- Die rechte Hand greift über dem Kopf das linke Handgelenk und zieht es so weit wie möglich nach oben – der Körper geht dabei zur rechten Seite bis links eine Dehnung spürbar ist – 12 Sekunden halten
- Haltung auflösen – lockern

### 4. Dehnung der Armuskulatur/Brustmuskulatur:

- Hüftbreiter Stand - Oberkörper bleibt aufrecht nach vorne gerichtet
- Arme seitlich in U-Halte  
(Unterarme senkrecht nach oben – Oberarme parallel zum Boden)
- Arme in dieser Haltung nach hinten drücken – 2 x 6 Sekunden halten (dazwischen lockern)
- Haltung auflösen – lockern

### 5. Dehnung der Armuskulatur/Schultermuskulatur:

- Hüftbreiter Stand - Oberkörper bleibt aufrecht nach vorne gerichtet
- Rechter Arm geht vor dem Körper zur linken Schulter und wird mit dem linken Arm weiter heran gezogen (Schulterblatt „von der Wirbelsäule wegziehen“) – 12 Sekunden halten
- Haltung auflösen – lockern
- Linker Arm geht vor dem Körper zur rechten Schulter und wird mit dem rechten Arm weiter heran gezogen (Schulterblatt „von der Wirbelsäule wegziehen“) – 12 Sekunden halten
- Haltung auflösen – lockern

### 6. Dehnung der Unterarmmuskulatur – Mobilisation der Handgelenke :

- Lockerer Stand - Oberkörper bleibt aufrecht nach vorne gerichtet
- Eine Hand (Handfläche unten) im Handgelenk nach unten geknickt bei ausgestrecktem Arm mit der jeweiligen freien Hand zum Körper ziehen (r/l) – jeweils 6 Sekunden halten
- Dazwischen Haltung auflösen – lockern
- Eine Hand (Handfläche unten) im Handgelenk nach oben geknickt bei ausgestrecktem Arm mit der jeweiligen freien Hand zum Körper ziehen (r/l) – jeweils 6 Sekunden halten
- Dazwischen Haltung auflösen – lockern

- **Körper lockern**
- **Einspielen mit Kugeln**