



Hin & Her - Erwärmungsprogramm

Es wird eine Übungsfolge auf einer Strecke von 30 Metern ausgeführt, um den gesamten Körper zu aktivieren.

- 2 x Joggen vorwärts → Joggen rückwärts ←
- 8x Rumpfsseitbeugen Bauchlage + Scheibenwischer + Taschenmesser
- 2 x Hopslerlauf mit Klatschen → Steigerung ←
- 8x Rumpfdrehen im Sitz + Rückenlage: gestrecktes Bein Heben
+ Rückenlage Knie seitlich zur Brust ziehen
- 1x Kreuzlauf → Kreuzlauf ←
- 1x Radschlag rechts/links → Steigerung ←
- 8x Hüftkreisen + Grätschstand Hände diagonal zu den Füßen
+ Ausfallwechsel seitlich
- 1x tiefe Schwungbein gesprungen → Joggen ←
- 1x Ausfall diagonal → Joggen ←
- 8 x Bankstellung: Skorpion + Hundeübung + Nachziehbein
- 2x Schlaglauf → Unterfersen ←
- 8x Liegestütz mit Klatschen+ Ischios beidbeinig + Beckenlift seitlich
- 2x Steigerung → Rückwärtslaufen weit ausgreifend ←
- 2x 8x Unterarmstützwechsel vorlings diagonal + 5“ Tapping Bankstellung rücklings
- 2x Steigesprungfolgen links → Steigesprungfolgen rechts ←
- 1x Ablauf → Ablauf ←