

Little Starters

Oder wie fange ich an, kleine Auswahl an Warm-ups

Petra Heck, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Fitnesstrainerin, Hildesheim

Im Warm-up wird die Stoffwechselaktivität erhöht, die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur vorbereitet und die Teilnehmer können vom Alltag Abstand nehmen.

Der Stundeneinstieg kann sowohl das Thema des Hauptteils aufgreifen, als auch davon abgekoppelt sein.

Praxis

1. TchèTchè

- Strecken nach oben, bücken nach unten
- „Wolken wegschieben“, seit-ran-seit(schnell) nach re und li
- Wdhl.
- Hop in Grätsche, „Bongo“Armbewegung schnell re und li, Arme seit, seit, vor, vor, Welle
- $\frac{1}{4}$ Wendung, 3 Schritte, hop mit $\frac{1}{2}$ Wendung, wdhl.
- Von vorn

2. “Ich packe meinen Koffer“ Add-on Combi

- Schultern und Fersenheben im Wechsel und beidseitig
- Squats mit Bicep-Curls und Rudern, schnell und langsam
- Sidetap mit Frontlifts schnell, Lounge seit mit Frontlifts langsam
- Backtap mit Armbox front schnell, Backlifts mit Armlifts langsam
- Rumpfbeuge, Rudern im Wechsel schnell, beidarmig mit Heel-Lift langsam

3. Combi-Variation mit Kurzhanteln

4. Combi-Variation mit Stab/Langhantel

5. Side-to-side-Combi

- Schulterkreise, einseitig, beidseitig
- Arm-Curls
- Butterfließ
- Boxen
- Strecken
- Wegschieben
- Rudern mit Bein-Curls, change und repeater
- Step-touch-Variationen

6. Bewegungspuzzle