

Aufwärmen für die Lektion

15-20 min



Teil 1 Lauf ABC ca 5‘

- 10 Bahnen lockeres Laufen
- 2 Bahnen Anfersen
- 2 Bahnen Kniehebellauf
- 2 Bahnen Sidesteps
- 2 Bahnen Kreuzlauf
- 2 Bahnen Hopserlauf
- 4 Bahnen zügiges Laufen

Teil 2 Mobilisierung und aktives Stretching ca 5‘

- Standwaage (2x jede Seite)
- 10x jede Seite Windmühle (*Toe Touches Twist*)
- 4x Handlauf
- 5x jede Seite Ausfallschritte mit T-Rotation
- 20x rechten/linken Arm im gestreckten Zustand nach vorne/hinten drehen

Teil 3 Spezifische Bewegungen 5-10‘

- 1 Bahn Schritte vorwärts, *langsam aber mit Spannung*
- 1 Bahn Schritte vorwärts, *zügig und kurze Schritte*
- 1 Bahn Schritte rückwärts, *zügig*
- 1 Bahn Schritte rückwärts *mit ansteigender Geschwindigkeit*
- 5x Ausfall, *kurz liegenbleiben, Hüften in Richtung Boden dehnen*
- 5x Ausfall, *explosive Bewegung und zügige Rückkehr in die Fechtstellung*
- 5x Schritt vor, Schritt zurück, Schritt vor Ausfall, *zügige Bewegung*