
WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Warum Aufwärmen?

- Ein gutes Aufwärmprogramm wirkt präventiv gegen Verletzungen.
- Die Körpertemperatur wird erhöht, in den Gelenken wird Schmierflüssigkeit gebildet und die Muskeln werden durchblutet. Der Körper wird auf die Bewegung vorbereitet.
- Neben dem körperlichen Effekt ist auch die Psyche ein wichtiger Faktor: Die Teilnehmenden konzentrieren sich auf die Übungen und setzen sich mit ihrem Körper und der Bewegung auseinander.

Wie Aufwärmen?

- den ganzen Körper bewegen
- grosse Bewegungen machen
- Übungen sollten einfach und sicher sein
- moderate Intensität («warm werden»)
- Konzentration der Teilnehmenden fördern: z. B. mit wechselnden Anweisungen
- Musik kann die Bewegung unterstützen (Rhythmus einbeziehen)

Musik

Das Warm-up wird vorzugsweise mit Musik durchgeführt. Zum einen verbessern rhythmische Bewegungen die Koordination, zum anderen hebt die Musik die Stimmung und motiviert die Teilnehmenden zum aktiven Mitturnen.

Vorschläge Musiktitel

- Green River – Bad Moon Rising
- Roy Orbison – Oh, Pretty Woman
- Gloria Gaynor – I am what I am
- The Beach Boys – Wouldn't it be nice
- The Supremes – You Can't Hurry Love
- Wham! – Wake me up before you go-go
- Les Humphries Singers – Mexico
- Bob Dylan – Like a Rolling Stone
- Scott McKenzie – San Francisco
- Tom Petty and the Heartbreakers – Learning to fly
- Roy Orbison – California Blue
- Aretha Franklin – I Say a Little Prayer
- Petula Clark – Downtown

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Ausgangslage

- Im Takt der Musik: Step touch seitwärts (Schritte nach links / rechts mit Nachziehen des anderen Fusses)

ÜBUNG 1



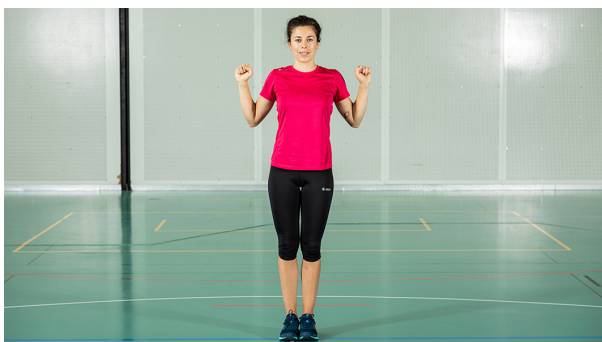
Beschrieb: Hände auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte abwechselnd die Arme zur Seite hochschwingen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Hände auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte die Arme zur Seite anheben.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Arme gebeugt neben dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme zur Seite boxen und wieder beugen.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 4



Beschrieb: Arme gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme nach vorne bogen und wieder beugen.

ÜBUNG 5



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und im Takt der Schritte die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

ÜBUNG 6



Beschrieb: Im Takt der Musik die Arme nach vorne strecken und hinter dem Rücken klatschen.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Ausgangslage

- Im Takt der Musik: Step touch vorwärts – rückwärts (Schritte nach vorne / hinten mit Nachziehen des anderen Fusses)

ÜBUNG 7



Beschrieb: Hände in der Hüfte einstützen und im Takt der Schritte die Arme am Körper entlang zur Decke hochstrecken.

ÜBUNG 8



Beschrieb: Arme gebeugt neben dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme aktiv nach vorne strecken und wieder beugen.

ÜBUNG 9



Beschrieb: Arme gebeugt neben dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme zur Seite anheben.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 10



Beschrieb: Arme gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme nach vorne bogen und wieder beugen.

ÜBUNG 11



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und im Takt der Schritte die Arme zur Decke hochschwingen.

ÜBUNG 12



Beschrieb: Arme gebeugt neben dem Körper anheben und im Takt der Schritte die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Ausgangslage

- Im Takt der Musik: Wide step tap seitwärts (Schritte nach links / rechts mit Tippen des anderen Fusses, Fussstellung bleibt offen)

ÜBUNG 13



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Schritte abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

ÜBUNG 14



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Schritte abwechselnd einen Arm nach vorne strecken und den Oberkörper zur Seite rotieren.

ÜBUNG 15



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Schritte abwechselnd einen Arm am Körper entlang zur Decke hochstrecken.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 16



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper anheben und im Takt der Schritte abwechselnd ein Knie und den gegenüberliegenden Ellbogen zusammenführen.

ÜBUNG 17



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper anheben und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein und den gegenüberliegenden Arm zusammenführen.

ÜBUNG 18



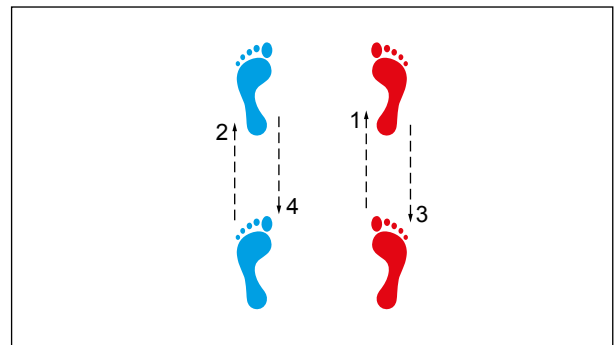
Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein nach vorne kicken.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Ausgangslage

- Im Takt der Musik: keine Schritte

ÜBUNG 19



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik ein Viereck laufen.

ÜBUNG 20



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik die Knie beugen und wieder strecken.

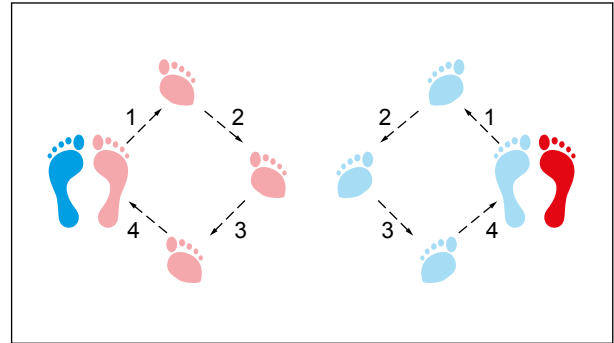
ÜBUNG 21



Beschrieb: Arme gestreckt neben dem Körper hängen lassen und im Takt der Musik Knie beugen und wieder strecken, Arme gleichzeitig nach vorne anheben.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

ÜBUNG 22



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik abwechselnd mit der Fussspitze ein Dreieck steppen.

ÜBUNG 23



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik abwechselnd mit der Fussspitze ein Tab überkreuzt nach hinten ausführen.

ÜBUNG 24



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik abwechselnd mit der Ferse ein Tab überkreuzt nach vorne ausführen.

WARM-UP OHNE ZUSATZMATERIAL

Ausgangslage

- Im Takt der Musik: keine Schritte

ÜBUNG 25



Beschrieb: Hände in die Hüfte einstützen und im Takt der Musik abwechselnd ein Tab mit der Spitze überkreuzt nach hinten ausführen, den gegenüberliegenden Arm gleichzeitig nach vorne anheben.

ÜBUNG 26



Beschrieb: Im Takt der Musik Side Touch ausführen, Arme gleichzeitig gestreckt über dem Kopf halten und im Takt der Schritte Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

ÜBUNG 27



Beschrieb: Im Takt der Musik Side Touch ausführen, Arme gleichzeitig gestreckt über dem Kopf halten und im Takt der Schritte zur Seite senken und wieder anheben.