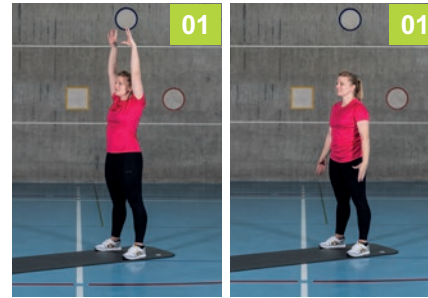


# WARM-UP

# FLOW

Mobilisierende Bewegungsabfolge zum Aufwärmen oder als Bewegungspause. Wiederholt die Abfolge, bis ihr euch aufgewärmt fühlt. Als Richtwert sind etwa 10 bis 15 Minuten Zeit einzuberechnen.

8 Hüftkreisen rechts/links und danach nochmals eine Körperstreckung

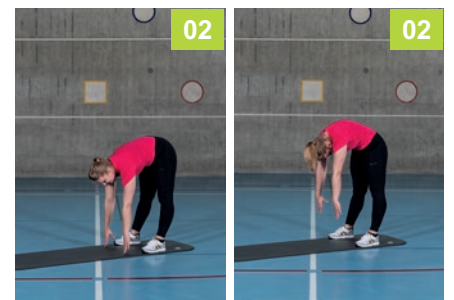


1 Arme hoch mit einatmen, Arme tief mit ausatmen

7 Seitneigung rechts/links



2 Oberkörper abrollen und wieder aufrollen, ein-/ausatmen mit Armen



6 Kniebeuge und Knie hoch rechts, Kniebeuge und Knie hoch links



3 Oberkörper abrollen, mit den Händen nach vorne laufen und Schultern dehnen. Beine gestreckt oder gebeugt

5 Zurücklaufen und aufrollen zum Stand



4 Beine abwechselnd beugen

