

---

## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

---

### 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 MIT GYMNASTIKSTAB

### Ausgangslage

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

### ÜBUNG 1



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

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme im Halbkreis schwingen.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Stab auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

### ÜBUNG 4



**Beschrieb:** Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Knie beugen und die Arme nach vorne strecken.

### ÜBUNG 5



**Beschrieb:** Stab auf das Gesäss legen und im Takt der Schritte abwechselnd die Arme zur Seite hochschwingen.

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:** Stab gestreckt über dem Kopf halten und die Fussgelenke vorwärts und rückwärts kreisen.

## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

### Ausgangslage

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

### ÜBUNG 7



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

### ÜBUNG 8



**Beschrieb:** Stab auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte zur Decke hochschwingen.

### ÜBUNG 9



**Beschrieb:** Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

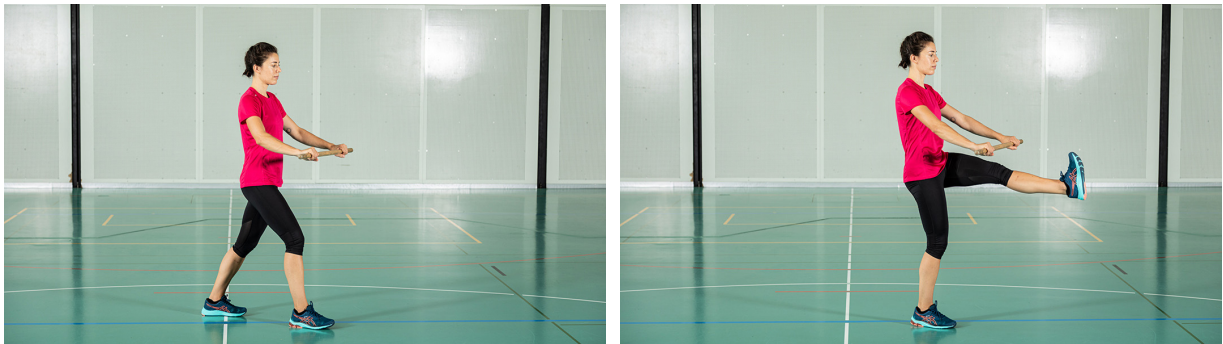
## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

### ÜBUNG 10



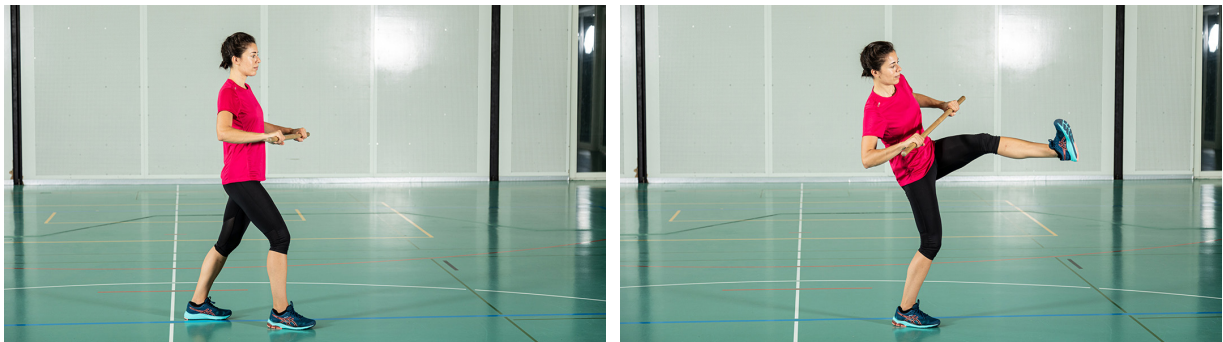
**Beschrieb:** Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Knie Richtung Stab anheben.

### ÜBUNG 11



**Beschrieb:** Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein Richtung Stab anheben.

### ÜBUNG 12



**Beschrieb:** Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein nach vorne kicken.

---

## **WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB**

---

### **Ausgangslage**

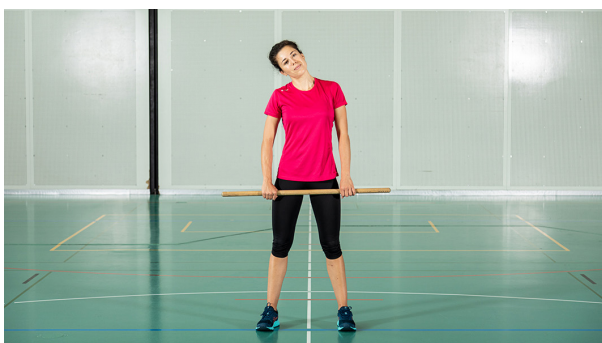
- Gymnastikstab: schulterbreit halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

### **ÜBUNG 13**



**Beschrieb:** Stab gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.

### **ÜBUNG 14**



**Beschrieb:** Stab auf die Oberschenkel legen und abwechselnd den Kopf zur Seite neigen.

### **ÜBUNG 15**



**Beschrieb:** Stab auf die Oberschenkel legen und den Kopf senken und wieder anheben.

## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

### ÜBUNG 16



**Beschrieb:** Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Musik die Arme nach vorne strecken und wieder beugen.

### ÜBUNG 17



**Beschrieb:** Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd mit den Armen auf der Seite paddeln.

### ÜBUNG 18



**Beschrieb:** Stab auf die Oberschenkel legen (Handflächen nach oben) und im Takt der Musik die Arme beugen und wieder strecken.

## WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

### Ausgangslage

- Gymnastikstab: senkrecht halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

### ÜBUNG 19



**Beschrieb:** Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd einen Arm zur Seite öffnen.

### ÜBUNG 20



**Beschrieb:** Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

### ÜBUNG 21



**Beschrieb:** Stab gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

## **WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB**

### **Ausgangslage**

- Gymnastikstab: senkrecht auf Boden stellen und mit beiden Händen halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

### **ÜBUNG 22**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik das Becken nach links und rechts kreisen.

### **ÜBUNG 23**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik abwechselnd einen Fuss am Stab antippen.

### **ÜBUNG 24**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik die Fersen anheben und wieder senken.

---

## **WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB**

---

### **ÜBUNG 25**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik die Knie beugen und wieder strecken.

### **ÜBUNG 26**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik abwechselnd ein Knie nach vorne anheben.

### **ÜBUNG 27**



**Beschrieb:** Im Takt der Musik abwechselnd ein Knie zur Seite anheben.