

Übungen zum Aufwärmen 1 (Selbständig/individuell)

Vor dem Programm min. 10 Minuten aufwärmen z.B. mit folgender Übungen
(es können auch mehrere Übungen kombiniert werden):

Ideen (outdoor)

- Joggen
 - 10-15 min. zum Aufwärmen vor dem Programm
 - Übungen einbauen beim Joggen:
 - 3x Sprints auf ca. 15 m
 - 3x 10 Schlussssprünge (geradeaus oder mit leichter Steigung oder Treppe hoch)



- 3x 10 Ausfallschritte **(A)** oder Ausfallschritte mit Beinwechsel im Sprung **(B)**

