

# Übungen zum Aufwärmen 2 (Selbständig/individuell)

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

## Ideen (outdoor oder indoor)

- Seilspringen
- Hampelmann (klassisch) **(A)**
- Hampelmann vorwärts **(B)**: beine vor und zurück;  
Arme nach vorne ausgestreckt, hoch und runter
- An Ort hüpfen, Arme kreisen (vor/zurück)
- Hüftbreit stehen, Arme nach oben hinten schwingen,  
Blick folgt Armen (Rotation Oberkörper) **(C)**
- Gurt auf den Boden legen, über den Gurt hin und her springen **(D)**
  - vor und zurück
  - seitlich
  - mit tief gehen
  - beidbeinig oder einbeinig

