

## Warm Up

### Allgemeines Aufwärmen

- Laufen im Stand; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, O-beinig; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, X-beinig; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, O-beinig breit; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, X-beinig breit; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, Fuß-Spitzen rechts, Kopf links, Füße hintereinander; 20 Sekunden
- Laufen im Stand, Fuß-Spitzen links, Kopf rechts, Füße hintereinander; 20 Sekunden

### Spezifisches Aufwärmen

- Stehen auf dem linken Bein, rechtes Bein wird angewinkelt, abwechselnd vor und neben dem Körper, rechtes Bein dabei nicht absetzen; 15 Wiederholungen
- dito, jedoch anders herum; 15 Wiederholungen
- Hände greifen nach vorne, zur Seite und nach Oben; 15 Wiederholungen
- Kniebeuge; 10 Wiederholungen

### Mobilisieren

- Stehen auf dem linken Bein:
  - rechter Fuß Zehen beugen und strecken; 10 Wiederholungen
  - rechten Fuß tippen hoch und runter; 10 Wiederholungen
  - rechten Fuß tippen seitlich; 10 Wiederholungen
  - rechten Fuß kreisen; 10 Wiederholungen
  - rechten Fuß anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
  - rechtes Knie anwinkeln und kreisen; 10 Wiederholungen

- rechtes Knie anwinkeln und anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
- rechtes Bein strecken, Fuß nach oben ziehen und das ganze Bein kreisen; 10 Wiederholungen
- rechtes Bein strecken, Fuß nach oben ziehen und das ganze Bein anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
- Stehen auf dem rechten Bein:
  - linker Fuß Zehen beugen und strecken; 10 Wiederholungen
  - linken Fuß tippt hoch und runter; 10 Wiederholungen
  - linken Fuß seitlich tippen ; 10 Wiederholungen
  - linken Fuß kreisen; 10 Wiederholungen
  - linken Fuß anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
  - linkes Knie anwinkeln und kreisen; 10 Wiederholungen
  - linkes Knie anwinkeln und anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
  - linkes Bein strecken, Fuß nach oben ziehen und das ganze Bein kreisen; 10 Wiederholungen
  - linkes Bein strecken, Fuß nach oben ziehen und das ganze Bein anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
- Finger strecken, anlegen und im Handgelenk nach oben und unten abknicken, Finger bleiben gestreckt; 10 Wiederholungen
- Gleiche Handposition, aber Hand seitliche bewegen; 10 Wiederholungen
- Gleiche Handposition, aber Hand kreisen; 10 Wiederholungen
- Gleiche Handposition, aber Hand anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
- Ellbogen kreisen; 10 Wiederholungen
- Ellbogen anders herum kreisen; 10 Wiederholungen
- Ganzen Arm kreisen, mit großen Kreisen anfangen, kleiner werden, Richtung wechseln und wieder größer kreisen; keine Wiederholung
- Füße nebeneinander, etwa eine Fußbreite auseinander , Schulter bleibt an Ort und Stelle, der ganze Rumpf kreist; 10 Wiederholungen
- Füße etwa hüftbreit auseinander, Hüfte bleibt an Ort und Stelle, der Oberkörper kreist; 10 Wiederholungen
- Füße nebeneinander, etwa eine Fußbreite auseinander, Schulter bleibt an Ort und Stelle, die Hüfte kippt vor und zurück; 15 Wiederholungen
- Füße hüftbreit nebeneinander, Schulter bleibt an Ort und Stelle, die Hüfte kreist; 10 Wiederholungen
- Füße hüftbreit nebeneinander, Schulter bleibt an Ort und Stelle, die Hüfte kreist anders herum; 10 Wiederholungen

- Brust nach rechts und links verschieben (nicht die Schultern heben!); 10 Wiederholungen
- Brust rein und raus (nicht die Schultern vor und zurück); 10 Wiederholungen
- Brust kreisen XY-Ebene; 10 Wiederholungen
- Brust anders herum kreisen XY-Ebene; 10 Wiederholungen
- Brust kreisen XZ-Ebene; 10 Wiederholungen
- Brust anders herum kreisen XZ-Ebene; 10 Wiederholungen
- Brust kreisen YZ-Ebene; 10 Wiederholungen
- Brust anders herum kreisen YZ-Ebene; 10 Wiederholungen
- Schultern ist hinten und oben, 1,5 Rotationen (Schulter ist jetzt vorne oben) und wieder zurück; 10 Wiederholungen
- Blick nach links hinten oben, Blick auf die Füße, Blick nach rechts hinten oben und wieder zurück; 10 Wiederholungen
- Rechte Handfläche nach unten, linker Daumen ins Grundgelenk des rechten Zeigefingers, der linke Zeigefinger zieht den Finger nach oben, alle Finger wiederholen, Hand wechseln; keine Wiederholung
- Rechte Handfläche nach oben, linker Daumen ins Grundgelenk des rechten Zeigefingers, Daumen fährt am Finger entlang, alle Finger wiederholen, Hand wechseln; keine Wiederholung
- Finger seitlich auseinander spreizen, alle Finger, beide Hände; keine Wiederholung
- Drei Stellungen der Finger: alle Finger treffen sich in einem Punkt, alle Finger sind gestreckt und gespreizt, alle Finger sind gebeugt aber gespreizt. Alle drei Stellungen werden flüssig miteinander verbunden; 10 Wiederholungen
- dito, jedoch andere Reihenfolge (zwei Stellungen tauschen); 10 Wiederholungen
- Vierfüßlerstand: Knie und Arme so breit wie die Hüfte, Arme etwas näher am Körper
  - Katzenbuckel halten, während der Kopf langsam in den Nacken gezogen wird
  - Hohlkreuz halten, während das Kinn auf die Brust gezogen wird; beide Übungen abwechselnd 1 Mal wiederholen
- Vierfüßlerstand, gerader Rücken, Blick zwischen die Hände, rechtes Bein strecken, linken Arm strecken, auseinander ziehen, noch ein Stück, noch ein Stück, noch ein Stück, noch ein Stück; keine Wiederholung.
- Vierfüßlerstand, gerader Rücken, Blick zwischen die Hände, linkes Bein strecken, rechten Arm strecken, auseinander ziehen, noch ein Stück, noch ein Stück, noch ein Stück, noch ein Stück; keine Wiederholung.
- Vierfüßlerstand, gerader Rücken, Blick zwischen die Hände, rechtes Bein strecken, linken Arm strecken, langsam auseinander ziehen; keine Wiederholung.
- Vierfüßlerstand, gerader Rücken, Blick zwischen die Hände, linkes Bein strecken, rechten Arm strecken, langsam auseinander ziehen; keine Wiederholung.

- Liegen auf der rechten Seite im Unterarmstütz; Fuß, Hüfte und Ellbogen bilden eine Linie, Hüfte anheben und halten, linke Hand nach oben strecken und ganz leicht wedeln, eventuell linkes Bein anheben; 20 Sekunden
- Liegen auf der linken Seite im Unterarmstütz; Fuß, Hüfte und Ellbogen bilden eine Linie, Hüfte anheben und halten, rechte Hand nach oben strecken und ganz leicht wedeln, eventuell rechtes Bein anheben; 20 Sekunden
- Auf den Po setzen, Beine strecken und Oberkörper Wirbel für Wirbel ablegen, Füße in der Luft halten. Kurz einmal je das rechte, das linke Bein und auch beide Beine anziehen und sofort wieder strecken; keine Wiederholung
- Hüpfen, zweibeinig auf der Stelle; 20 Sekunden
- Wechselsprung; 20 Sekunden
- Hampelmann; 20 Sekunden
- Hüpfen, zweibeinig auf der Stelle, mit Drehung; 20 Sekunden
- Strecksprünge, Hände berühren jedes Mal den Boden, die Augen folgen den Händen; 4 Wiederholungen

*Schuhe anziehen und weiter geht es mit dem*

- *Technical WarmUp (Drüber und Rauf ohne Hände, Schulungsboulder frontal und eingedreht), sowie dem*
- *Mental WarmUp (ruhig Atmen, (Lern-)Ziel fokussieren, Risiken annehmen, Scheitern akzeptieren, Zweifel ablehnen).*