
| |
|---|
| WS-Nr. – 214 Warm up Varianten für Herz- Kreislauf Stunden |
|---|

Referent/in: Katja Willnauer-Merz

Um die Teilnehmer sinnvoll auf Cardio-Stunden vorzubereiten, braucht es ein zielgerichtetes Warm-up, das außer der stetigen Erhöhung der Herzfrequenz auch die Gelenkmobilisation einschließt. Wie dies abwechslungsreich und wirkungsvoll gelingen kann, erlebt ihr in diesem Workshop anhand unterschiedlicher praktischer Beispiele.

Warm up I

- Side to side mit Armvariationen → Mobilisation der Sprunggelenke und der Schultergelenke
- Geöffneter march → gegrätschte Standposition → rechts und links wiegen → Mobilisation der Knie und Hüftgelenke, sowie durch Schulterrollen und Armkreise, Mobilisation der Schultergelenke
- Knee lift → Hüftgelenke werden mobilisiert und durch Armbewegungen wird die Koordinationsfähigkeit gefördert
- Push touch side → daraus wird im letzten Drittel des warm ups ein Squat side → Erhöhung der Herzfrequenz

Warm up II

- Side to side mit Armvariationen
- Step touch → step touch diagonal → step touch front
- Step back leg lift/ step touch back
- Step knee lift/ step touch back
- → den gleichen Weg zurück
- Step leg curl/ double/ 4x
- →alles zur anderen Seite

Warm up III

- Hüftschmaler Stand
- Arme Richtung Decke in die Länge schieben/ single/single/double mit Lateralflexion
- → Fersenslift
- Leichtes Federn single/ double /single
- → Trab
- Knee lift → Arme von oben nach unten ziehen (nur beim rechten Knie), Arme in der U-Halte → Rotation des Oberkörpers über das linke Knie
- Halbohohe Kniebeuge (Hände an die Waden und über den Kopf)
- → gegengleich

Warm up IV

- Knee lift
- ½ Tempo → in die Grätsche öffnen
- → Beinkreis und Armkreis

- In der Grätsche tief/ hoch gehen
- → Arme von der Seite nach unten „eintauchen“ und seitlich öffnen
- → Arme nach dem öffnen nach vorne schieben und Ellbogen am Rumpf entlang nach hinten schieben
- → dazu ein Knie mit anheben
- S.o. statt dem Knie den Unterschenkel beugen und die Arme von oben nach unten ziehen
- In der Grätsche bleiben und die Fersen anheben, dazu die Arme seitlich strecken/ beugen

Warm up V

- Side to side
- Step knee lift repeater 3 & march
- Mambo
- Walk front/ step leg curl/ walk back
- Double step touch/ easy walk/ double step touch/ easy walk
- Step touch (nach vorne gehen)
- Step knee lift (nach hinten gehen)

Warm up VI

- Side to side
- Step leg curl double, step touch
- Push touch front/ push touch side (im letzten Drittel mit Gewichtsverteilung und hop)
- Side Squat mit Oberkörper Lateralflexion
- Push touch back (Arme über den Kopf) (im letzten Drittel mit Gewichtsverlagerung)

- Änderungen vorbehalten -
Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung wünscht Dir Katja 😊

Kontakt

Katja Willnauer-Merz

STB/ DOSB Ausbilder Diplom, Referenten- und Ausbildungsteam

Mail Katja.Willnauer@googlemail.com

Mobil 0176- 555 122 98