

# „Aufwärmen mal anders“

## A **Linienläufe**

- erst alleine, dann paarweise
- nur gerade Linien, nur krumme Linien
- vorwärts, seitwärts, rückwärts

## B **Koordinationsleiter(n)**

- verschiedene Modelle
- gerade „Läufe“
- seitl. Läufe
- Drehungen

## C **Mobilisation im Stand**

- von Fuß bis Kopf
- alle Gelenke kreisen beide Richtungen
- koordinative Aufgaben einbauen

## D **„Geh-ABC“ im Stand**

- auf der Stelle
- vor und zurück
- li und re

## F **Gleichgewichtstraining**

- verschiedene Geräte von PEDALO
- Slashpipe („Wassergewicht“)