



JLU

NEUE WEGE. SEIT 1607.

JUSTUS-LIEBIG-
UNIVERSITÄT
GIESSEN

ahs
giessen 
ALLGEMEINER HOCHSCHULSPORT
JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT

„WarmUpExpress“

Herzlich willkommen zu Ihrem
„WarmUpExpress“!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
bei Ihrer heutigen gesunden und
aktivierenden
Bewegungseinheit!

1. Mobilisation – Armpendel

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme seitlich am Körper hängen lassen

Ausführung:

- Arme seitlich am Körper vor und zurück schwingen



Wiederholung:
30x nach vorne und
zurück pendeln

1. Mobilisation – Beinkreisen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Bein zur Seite ausstrecken und im Uhrzeigersinn in der Luft kreisen
- Die Größe der Kreise können variiert werden



Wiederholung:
30x nach vorne und zurück
pendeln

2. Kräftigung – Kniebeugen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Arme vor dem Körper

Ausführung:

- Die Knie beugen und dabei den Po nach hinten schieben, sodass die Oberschenkel parallel zum Boden zeigen
- Langsam wieder hochkommen und in die Ausgangsposition zurückkommen



Wiederholung:
15x eine Kniebeuge
durchführen

2. Kräftigung – Handpresse

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung auf einem Bein

Ausführung:

- Auf ein Bein stellen, dann die Hände vor der Brust zusammendrücken, die Ellenbogen sind dabei auf Schulterhöhe
- Unter Druck die Arme vor dem Körper über den Kopf führen und wieder absenken



Wiederholung:
15x Hände unter Druck nach oben führen

2. Kräftigung – Stärkung der Arme

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper gerade nach vorne beugen
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausführung:

- Oberkörper nach vorne beugen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe bringen und die Arme seitlich zum Körper hin senken und wieder auf Schulterhöhe heben



Wiederholung:
30x nach heben und senken

3. Brainfitness – Dreieck und Quadrat

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Wiederholung:
20x zeichnen

Ausführung:

- Eine Hand malt ein Dreieck und die andere malt gleichzeitig ein Quadrat in die Luft
- Die Zeichnungen können von Hand zu Hand wechseln



4. Entspannung – Körperklopfen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Hände werden zu Fäusten geballt
- Den Körper von den Füßen bis zum Kopf leicht abklopfen

Wiederholung:
3x Körper von oben
bis unten abklopfen



4. Entspannung – Augenerwärmung

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Handflächen aneinander reiben
- Sobald Wärme entsteht werden die Hände auf die Augen gelegt



Wiederholung:

Mehrere Male Hände wärmen und auf die Augen legen