



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 – Abrollen

Ausgangsstellung:

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

Ausführung:

- Vom Kopf bis zur unteren Lendenwirbelsäule langsam nach unten abrollen
- Endposition kurz halten
- Langsam Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition aufrollen



Wiederholung:
3x ab- und wieder
aufrollen

1. Mobilisation – Oberkörper verschieben

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Beide Arme seitlich vom Körper strecken

Ausführung:

- Vorstellung eines Bandes, das an den Fingerspitzen befestigt ist und den Arm sowie den Oberkörper zur Seite raus zieht
- Abwechselnd den Oberkörper nach rechts und links verschieben



Wiederholung:
5x pro Seite rausziehen

2. Kräftigung – Klappmesser

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Rechtes und linkes Bein abwechselnd im 90°-Winkel anheben
- Gestreckte Arme gleichzeitig von oben zum Bein führen
- Bauchmuskeln bei der Annäherung von Armen und Bein aktiv zusammenziehen



Wiederholung:
20x Beine abwechselnd heben

2. Kräftigung – Luft zerschneiden

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper etwa 45° nach vorne neigen
- Dabei den Rücken gerade lassen
- Arme auf Kopfhöhe nach vorne strecken

Ausführung:

- Getreckte Arme mit schnellen Bewegungen auf und ab bewegen



Wiederholung:
20x die gestreckten Arme auf
und ab bewegen

2. Kräftigung des Kapuzenmuskels

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Arme im 90°-Winkel seitlich heben
- Unterarme bilden zum Oberarm einen 90°-Winkel

Ausführung:

- Ellenbogen vor dem Körper zueinander und wieder auseinander führen



Wiederholung:
15x Ellenbogen
zueinander führen

3. Brainfitness – Faust u. gespreizte Finger

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Arme nach vorne ausstrecken, Finger spreizen
- Hände zur Faust ballen und zur Brust führen

Variation:

- Bei ausgestreckten Armen eine Faust machen
- Bei angezogenen Armen, Hände spreizen



Wiederholung:
15x je Variation

4. Entspannung – Ohren massieren

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Mit Zeigefinger und Daumen das Ohr von oben bis zum Ohrläppchen massieren



Wiederholung:
5x jedes Ohr massieren

4. Entspannung – Schulterzucken

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Beim Einatmen Schultern zu den Ohren ziehen
- Beim Ausatmen Schultern fallen lassen



Wiederholung:

10x Schultern hochziehen und fallen lassen