



**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 – Auf der Stelle laufen

## Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

## Ausführung:

- Auf der Stelle laufen oder durch den Raum gehen
- Tempo variieren bis ein schnelles Joggen erreicht wird



Wiederholung:  
2,5 Minuten laufen

# 1. Mobilisation – Hampelmann

## Ausgangsstellung:

- Breiter als ein schulterbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Arme seitlich an den Rumpf legen

## Ausführung:

- Die Arme seitlich über den Kopf führen, sodass sich die Hände berühren
- Gleichzeitig mit den Füßen abspringen und diese zusammenführen, sodass die Füße direkt nebeneinander stehen
- Dann die Hände und Füße wieder in ihre

Ausgangsposition zurück führen. Aus dem Sprung die Arme nach unten führen und Beine wieder in einen etwas breiteren Stand bringen.



Wiederholung:  
15x Hampelmänner

## 2. Kräftigung – Ausfallschritt

### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

### Ausführung:

- Mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen, hintere Ferse darf angehoben werden
- Beide Beine werden gebeugt, bis das Knie des hintern Beins beinahe den Boden berührt
- Der vordere Fuß geht in seine Ausgangsstellung zurück und der Ausfallschritt

wird mit dem anderen Bein wiederholt



**Wiederholung:**  
15x Ausfallschritte durchführen

## 2. Kräftigung – Kniebeugen mit Sprung

### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand

### Ausführung:

- Von der aufrechten Haltung in eine Kniebeuge gehen
- Das Aufrichten erfolgt dynamisch nach oben, sodass ein leichter Sprung erfolgt
- Die Landung erfolgt mit gebeugten Knien zurück in die Ausgangsposition



Wiederholung:  
10x springen

## 2. Kräftigung – Schere

### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Arme nach vorne ausstrecken

### Ausführung:

- Arme vor den Körper strecken
- In einer dynamischen und schnellen Bewegung die Arme überkreuzen



Wiederholung:  
30x eine Scherenbewegung  
ausführen

### 3. Brainfitness – Bein/ Hand

#### Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

#### Ausführung:

- Bein kreis seitlich in der Luft
- Währenddessen malt die gegenüberliegende Hand ein Dreieck in die Luft
- Bein und Hand abwechselnd tauschen



Wiederholung:  
3x pro Seite durchführen

# 4. Entspannung – Augenentspannung

## Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Auf der Stelle laufen

## Ausführung:

- Arm nach vorne ausstrecken und auf der Stelle laufen.
- Daumen nach oben, die anderen Finger leicht zur Faust ballen.
- Abwechselnd Daumen und dann einen Punkt in der Ferne fokussieren.



## Wiederholung:

3x die Hände auf die Augen legen

# 4. Entspannung – Arme schwingen

## Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

## Ausführung:

- Beide Arme gleichzeitig um den Körper schwingen
- Tempo kann variiert werden



Wiederholung:  
10x zu jeder Seite pendeln