



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 – Katzenbuckel

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper im 45°-Winkel nach vorne neigen
- Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen

Ausführung:

- Im Wechsel Rücken rund machen zu einem Katzenbuckel und in die Gegenposition, ins Hohlkreuz, gehen

Wiederholung:
10x
Katzenbuckel
und Hohlkreuz



1. Mobilisation – Hüftstrecker

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Rechtes Bein im 90°-Winkel anheben

Ausführung:

- Linke Hand drückt von oben auf den Oberschenkel, Spannung wird kurz gehalten
- Spannung lösen, rechtes Bein nach hinten Strecken, linken Arm nach oben Strecken -> Diagonale Streckung
- Rechte und linke Seite im Wechsel durchführen



Wiederholung:
5x pro Seite



2. Kräftigung – Rudern

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper im 45°-Winkel nach vorne neigen

Ausführung:

- Arme vor dem Körper ausstrecken
- Ellenbogen ziehen nah am Körper nach hinten, dabei Schulterblätter aktiv zusammenziehen



Wiederholung:
20x Rudern

2. Kräftigung – Bein- u. Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand

Ausführung:

- Bein in gestreckter Position seitlich vom Körper weg strecken und wieder zum Standbein ranführen
- Übung auf beiden Seiten ausführen



Wiederholung:
15x pro Seite

2. Kräftigung – Armheben

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper im 45°-Winkel nach vorne beugen

Ausführung:

- Arme seitlich vom Körper heben und senken

Variation:

- Leichte Gewichte wie Wasserflasche hinzunehmen

Wiederholung:
20x Heben und
Senken



3. Brainfitness – Klatschrhythmus

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

1. Rechte Hand klatscht auf rechten Oberschenkel
2. Linke Hand klatscht auf linken Oberschenkel
3. Rechte Hand klatscht auf rechten Oberschenkel
4. Linke Hand klatscht auf rechte Schulter
5. Rechte Hand klatscht auf rechten Oberschenkel

6. Linke Hand klatscht auf linken Oberschenkel
 7. Beide Hände klatschen zusammen
- Abfolge mit rechts und mit links beginnen

Wiederholung:
10x Rhythmus
klatschen



4. Entspannung – Augenentspannung

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Wiederholung:
3x warme Hände
auflegen

Ausführung:

- Handflächen aneinander reiben und Wärme erzeugen
- Warme Hände auf geschlossene Augen legen



4. Entspannung – Körper abklopfen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Hände zu Fäusten ballen und den Körper mit leichtem Druck abklopfen



Wiederholung:

3x Körper
abklopfen