



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 – Kopfkreisen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Der Kopf beschreibt einen Halbkreis und wird dabei von der einen Schulter über die Brust zu anderen geführt

Wichtig! Langsam und kontrollierte Bewegungen durchführen.



Wiederholung:
5 Halbkreise mit dem
Kopf beschreiben

1. Mobilisation – Schulterkreisen/-heben

Ausgangsstellung:

- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- In der aufrechten Haltung beide Schultern vorwärts und rückwärts kreisen
- Schultern gleichmäßig nach oben zum Kopf ziehen



Wiederholung:
15x vorwärts
15x rückwärts

2. Kräftigung – Sonne

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Füße sind leicht ausgedreht
- Knie sind leicht gebeugt
- „O“-förmige Position mit den Beine
- Arme liegen auf den Oberschenkeln

Ausführung:

- Die „O“-förmige Position verlassen, indem die Beine geschlossen werden
- Arme gehen gleichzeitig über den Kopf

zusammen und formen ein „O“

- Dann die Arme wieder senken und mit den Beinen in die Ausgangsstellung zurückkommen

Wiederholung:
10x



2. Kräftigung – Knie hochziehen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand

Ausführung:

- Aus der lockern Laufposition die Knie aktiv nacheinander nach oben ziehen
- Tempo kann variiert werden



Wiederholung:

45 sec. Knie aktiv hochziehen

2. Kräftigung – Wadenheber mit Sprung

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand

Ausführung:

- Hoch springen und auf den Zehenspitzen mit beiden Füßen landen
- Dynamischen und schnell durchführen



Wiederholung:
15x auf die Zehenspitzen
springen

3. Brainfitness – Pistole und Peace

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Eine Hand formt eine Pistole, die andere formt ein Peace-Zeichen
- Die Handformen (Pistole und Peace-Zeichen) werden gleichzeitig gewechselt



Wiederholung:
20x durchführen

4. Entspannung – Hocke

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung
- Arme gestreckt

Ausführung:

- Von einer aufrechten Haltung in eine tiefe Hocke gehen und wieder aufrichten, dabei bleiben die Arme die ganze Zeit ausgestreckt
- Beim Aufrichten tief ausatmen und in der Hocke tief einatmen



Wiederholung:
5x in die Hocke gehen

4. Entspannung – Körper strecken

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Auf die Zehenspitzen stellen und den Körper strecken
- Arme nach oben über den Kopf strecken



Wiederholung:
3x strecken