



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 – Schmetterling

Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Wiederholung:
5x gegen den
Widerstand
drücken

Ausführung:

- Beide Handflächen an den Hinterkopf legen und sanft den Kopf gegen den Widerstand der Hände drücken
- 3-5 Sekunden halten, dann lösen



1. Mobilisation – Äpfel pflücken

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Im Wechsel in Richtung Decke greifen, dabei den Körper komplett strecken und hoch auf die Zehenspitzen gehen

Wiederholung:
20x zur Decke
greifen



2. Kräftigung – Abdruck von der Wand

Ausgangsstellung:

- Mit dem Rücken vor eine Wand stellen
- 1-2 Füße Abstand zur Wand
- Handflächen auf Hüfthöhe an der Wand platzieren

Ausführung:

- Körperspannung halten und somit den Rücken von der Wand fern halten

Variation:

- Dynamisch von der Wand abdrücken, dann wieder in Richtung Wand fallen lassen und

auffangen

Wiederholung:
3x 15 Sekunden halten

Oder

10x dynamisch abdrücken



2. Kräftigung – Hacke Spitze ran

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand

Wiederholung:
10x pro Seite

Ausführung:

- Rechte Ferse tippt vor dem Körper, rechtes Bein überkreuzt linken Fuß, rechte Fußspitze tippt auf den Boden, rechte Ferse tippt seitlich vom Körper
- Gleiche Abfolge auf der linken Seite



2. Kräftigung – Wadenheber

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Beide Fersen heben und senken

Wiederholung:
20x Heben und
Senken



3. Brainfitness – Armkoordination

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Es gibt vier Armpositionen:
 1. Arme/Ellenbogen auf Schulterhöhe, Fingerspitzen berühren sich vor der Brust
 2. Ellenbogen auf Brusthöhe, Fingerspitzen zeigen nach oben
 3. Beide Arme werden nach oben ausgestreckt
 4. Beide Arme werden zur Seite ausgestreckt

Stufe 1: Den Ablauf rückwärts ausführen

Stufe 2: Ein Arm beginnt eine Position früher, die Übung also versetzt ausführen

Wiederholung:
10x je
Variation



4. Entspannung – Gesicht/Kopf abklopfen

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Mit den Fingerspitzen über das Gesicht und über den Kopf klopfen, Augen dabei schließen

Wiederholung:
Einige Sekunden mit
leichtem Druck klopfen



4. Entspannung – Atem spüren

Ausgangsstellung:

- Hüftbreiter Stand
- Aufrechte Haltung

Ausführung:

- Handflächen aneinander reiben bis eine angenehme Wärme entsteht
- Warme Hände auf Bauchnabelhöhe auflegen und den Atmen spüren



Wiederholung:
3x Hände anwärmen und Atmen spüren