

Warm up

- Lockeres joggen
- Körperhaltung und Technik Hinweise
- Hand zum Knie -> Hand zum Fuß
- Hand über Kreuz zur Verse (Schuhplattler)
- Lockeres joggen -> Richtungswechsel

Cardio

- Lockeres joggen mit verschiedenen Armvarianten
 - o 1 Arm zur Seite, der andere aufgestützt -> kleine 8er Bewegung -> Kraftvoll vor/rück den Arm ziehen
 - o Seitenwechsel mit Richtungswechsel
 - o Beide Arme zu Seite
- Jogging Sprint (den Vordermann/frau einholen oder überholen)
- Einführen von Schreitlauf
- Schreitlauf mit verschiedenen Armvarianten
- Einführung von Robo Walk
- Arme in die Luft
- Schreitlauf mit verschiedenen Handhaltungen(Faust, Scheren, Schaufeln, Fächern)
- Laufvarianten in/aus den Kreis
 - o Seitliches laufen
 - o Nur Arme (Schwimmbewegung)
 - o Nur Beine
- Partnerübung
 - o Jeweils rechten Arm im Unterarmgriff greifen und „gegeneinander“ laufen
 - o Seitenwechsel
 - o Face to Face -> Beine seitliches Scheren, Arme entgegengesetzt zu den Beinen vor dem Körper öffnen und schließen -> Beine im Wechsel öffnen + schließen -> Armbewegung bleibt -> Beinschere vor/rück
 - o 1 Partner bleibt am Platz und macht die Arm+ Beinbewegung weiter, der andere umrundet diesen -> Richtungswechsel -> Positionswechsel der Partner

Warm Down

- lockeres Auslaufen mit bewusster Atmung + Armbewegung
- Lockerung und Dehnung am Beckenrand
 - o Rück + Innenseite der Beine -> beide Füße an der Beckenwand aufgestellt
 - o Mit dem Rücken am Beckenrand, lockeres Knie von re/li kippen lassen
 - o Seitliche Dehnung der Flanke -> Auslockerung von Fuß-, Hüfte- und Schultergelenk