



## Konzept 29.10.2022 - „Sportabzeichen to go“ (Kraft + Beweglichkeit)

**Moderator\*in / Co-Trainer\*in:** Katja

**Anleitung Warm Up:** Katja

**Einweisung Aufgabenstellung Hauptteil:** Katja

**Cool Down:** Katja

### 10:00 Uhr kurze Begrüßung

### 10:15 Uhr Warm Up => 20 – 30 Minuten

- Schultern bewußt nach oben und nach unten ziehen (nicht fallen lassen!)
- Schulterkreisen in alle Richtungen
- Kopf- und Nackenmobilisation
- Handgelenkmobilisation
- Ellenbogenmobilisation
- Hampelmann
- Rollstuhl-/ Stuhldips
- Hände vor dem Körper zusammenpressen und Hände zusammengepreßt in alle Richtungen bewegen

### 10:45 Uhr Hauptteil

Bitte einen Kochlöffel/ Stab/ Gehstock bereithalten!

- Kochlöffel über dem Kopf waagrecht halten, leicht zusammendrücken und Oberkörper drehen

5 – 10 Minuten Pause

- langsam laufen, Füße dabei abrollen
- langsam laufen, Knie dabei hochziehen
- abwechselnd Fersen und Zehen anheben
- Fuß abwechselnd strecken und ranziehen, dann abwechselnd seitlich kippen
- Bein angewinkelt in der Hüfte kreisen
- Hände außen an die Knie legen, nach innen drücken und mit den Knien Gegendruck geben, dann Hände innen an die Knie legen, nach außen drücke und mit Knien wieder Gegendruck erzeugen

5 – 10 Minuten Pause, dann alles von vorne



### 12:15 Uhr Cool Down

- Beinvorderseite dehnen
- Elefantendehnung
- Handgelenksdehnung
- Kopf- und Nackendehnung
- Äpfelpflücken
- Svens Übung
- Hände auf Brust und Bauch legen und atmen

**Anschließend: Abschlussrunde, Zeit für Austausch und evtl. Fragen.**

**„Pausen und Trinken nicht vergessen!!!“**