

## Standard – Warmmachprogramm (Sommer-Bahn)

Warmlaufen:

1. Laufen
2. Armkreisen vorwärts (rechts, links, beide im Wechsel)  
Armkreisen rückwärts (rechts, links, beide im Wechsel)
3. Seitgalopp (Arme mitnehmen, Richtung wechseln)
4. Übersetzen (Arme zur Seite, vorne/hinten)
5. Hopslerlauf (mit Armkreisen)
6. Anfersen
7. Skippings
8. nach unten greifen (im Laufen mit beiden Händen links/rechts zum Schuh)
9. Hopslerlauf mit Knie sehr hoch ziehen - springen
10. Rückwärtslaufen Stopp – kurzer Anritt nach vorne

Dehnübungen/Lockerungen/Mobilisation:

1. Hüftkreisen, ggf. vorher Sprünge wenn noch nicht warm genug
2. Oberkörperdrehen
3. Arme dehnen (hinter den Kopf und vor dem Körper), *Handgelenk dehnen*
4. Rumpf seitlich dehnen (Arm über den Kopf führen),
5. Beine seitlich heben, *und halten*
6. Hampelmann – und gegengleich, Drehsprünge
7. Rumpfbeuge – in die Hocke
8. statt Standardbewegungsabfolge (links, mitte, rechts, hoch, durch d. Beine, hoch, Arme zurück, hoch und wieder links, ....) Rumpfbeuge dann Arme hoch und gleichzeitig ein Bein zurück
9. Bang Your Head Down (Bein hoch, Fuß anziehen, Kinn auf die Brust)
10. Ausfallschritt (erst gestreckte Arme aufs Knie, dann Hüfte tief, dann Ellbogen tief, 2\*Aufdrehen, angedeuteter Spagat – wer möchte)
11. Grätsche – Adduktoren (Schenkelinnenseite) dehnen
12. Windmühle
13. Oberschenkelvorderseite (Bein anwinkeln Ferse Richtung Gesäß)
14. Ein Knie mit beiden Händen an die Brust ziehen, Hüfte aufdrehen
15. *Bein nach vorne u. hinten schwingen, sowie seitlich vor dem Körper*
16. Waden dehnen
17. All in One – oder auch nicht
18. Sprünge mit Knie hochziehen