VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

## Warum Aufwärmen?

- Ein gutes Aufwärmprogramm wirkt präventiv gegen Verletzungen.
- Die Körpertemperatur wird erhöht, in den Gelenken wird Schmierflüssigkeit gebildet und die Muskeln werden durchblutet. Der Körper wird auf die Bewegung vorbereitet.
- Neben dem körperlichen Effekt ist auch die Psyche ein wichtiger Faktor: Die Teilnehmenden konzentrieren sich auf die Übungen und setzen sich mit ihrem Körper und der Bewegung auseinander.

## Wie Aufwärmen?

- den ganzen Körper bewegen
- grosse Bewegungen machen
- Übungen sollten einfach und sicher sein
- moderate Intensität («warm werden»)
- Konzentration der Teilnehmenden fördern: z. B. mit wechselnden Anweisungen
- Musik kann die Bewegung unterstützen (Rhythmus einbeziehen)

## Musik

Das Warm-up wird vorzugsweise mit Musik durchgeführt. Zum einen verbessern rhythmische Bewegungen die Koordination, zum anderen hebt die Musik die Stimmung und motiviert die Teilnehmenden zum aktiven Mitturnen.

## Vorschläge Musiktitel

- ABBA – Dancing Queen
- Chuck Berry – Johnny B. Goode
- The Everly Brothers – Wake up Little Susie
- Brenda Lee – Sweet Nothin's
- The Everly Brothers – Bye Bye Love
- Bill Haley & His Comets – Rock Around The Clock
- Paul Anka – Diana
- Chuck Berry – School Days
- Little Richard – Good Golly Miss Molly
- Eddie Cochran – Summertime Blues
- Carl Perkins – Blue Suede Shoes
- Elvis Presley – Hound Dog
- The Del-Vikings – Come Go With Me

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Im Takt der Musik: Step touch vorwärts – rückwärts (Schritte nach vorne / hinten mit Nachziehen des anderen Fusses)

## ÜBUNG 1

**Beschreibung**: Reifen vor die Füsse auf den Boden legen und im Takt der Schritte, vorwärts in den Reifen und rückwärts aus dem Reifen, die Arme am Körper entlang zur Decke hochstrecken.

## ÜBUNG 2

**Beschreibung**: Reifen hinter die Füsse auf den Boden legen und im Takt der Schritte, rückwärts in den Reifen und vorwärts aus dem Reifen, die Arme nach vorne boxen.

## ÜBUNG 3

**Beschreibung**: Reifen gebeugt neben dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme nach vorne strecken und wieder beugen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Im Takt der Musik: keine Schritte

## ÜBUNG 4

**Beschreibung**: Reifen gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Musik eine grosse, liegende Acht in die Luft zeichnen.

## ÜBUNG 5

**Beschreibung**: Reifen in Armlänge vor den Füssen auf den Boden stellen und den Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorne beugen. Abwechselnd die Knie langsam beugen und wieder strecken.

## ÜBUNG 6

**Beschreibung**: Reifen vor den Füssen auf den Boden stellen und mit beiden Händen um den Körper rollen.

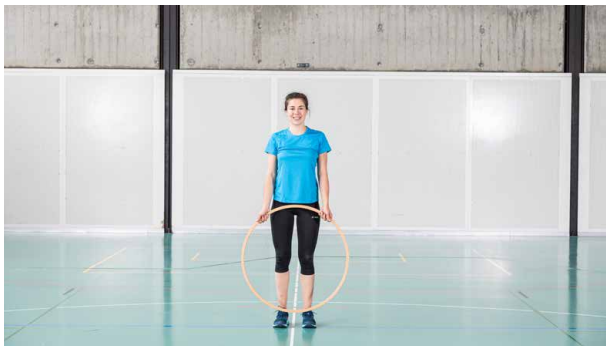
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Im Takt der Musik: Wide step tap seitwärts (Schritte nach links / rechts mit Tippen des anderen Fusses, Fussstellung bleibt offen)

## ÜBUNG 7



**Beschreibung**: Reifen vor den Füssen auf den Boden stellen und im Takt der Schritte abwechselnd den Reifen mit einer Hand zur Decke hochschwingen.

## ÜBUNG 8

**Beschreibung**: Reifen gestreckt über dem Kopf halten und im Takt der Schritte abwechselnd den Oberkörper in einem grossen Bogen zur Seite neigen.

## ÜBUNG 9

**Beschreibung**: Reifen gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd den Reifen so weit drehen, bis ein Arm gestreckt nach oben zeigt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Im Takt der Musik: keine Schritte

## ÜBUNG 10

**Beschreibung**: In den Reifen stehen und im Takt der Musik abwechselnd den Reifen auf Bauchhöhe anheben und wieder zum Boden absenken.

## ÜBUNG 11

**Beschreibung**: Reifen schmal an einem Ort halten und im Takt der Musik vorwärts und rückwärts durch den Reifen steigen.

## ÜBUNG 12

**Beschreibung**: Reifen gebeugt vor den Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd den Oberkörper gerade nach vorne neigen und ein Bein nach hinten anheben.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Die Gruppe bildet zwei Reihen, welche sich mit einem Abstand von ca. 4 Metern gegenüberstehen. Jede Person erhält einen Reifen und innerhalb der Reihe wird mit den Reifen als Verbindung eine Kette gebildet, sodass die beiden Gruppen die Übungen zusammen durchführen können.

## ÜBUNG 13

**Beschreibung**: Reifen gestreckt auf der Seite halten und im Takt der Musik die Arme im Halbkreis nach vorne und hinten schwingen. Bei jedem Schwung nach vorne abwechselnd ein Bein nach vorne kicken.

## ÜBUNG 14

**Beschreibung**: Reifen gestreckt auf der Seite halten und im Takt der Musik die Arme im Halbkreis nach vorne und hinten schwingen. Bei jedem Schwung nach hinten abwechselnd ein Knie nach vorne anheben.

## ÜBUNG 15

**Beschreibung**: Reifen gestreckt auf der Seite halten und im Takt der Musik den Reifen zur Decke hochschwingen. Bei jedem Schwung nach oben abwechselnd einen Ausfallschritt ausführen.

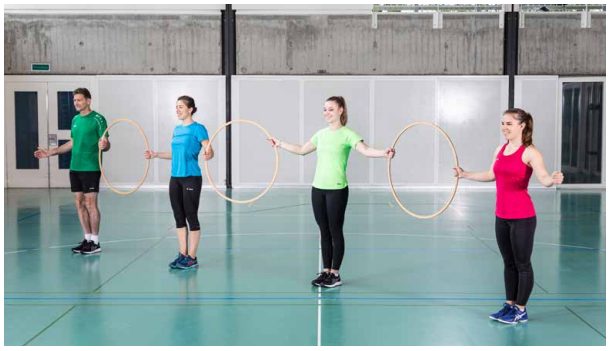
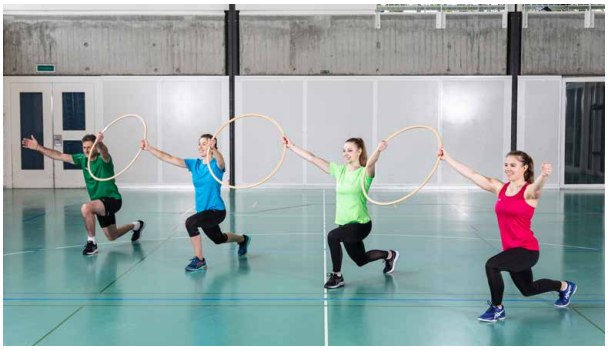
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

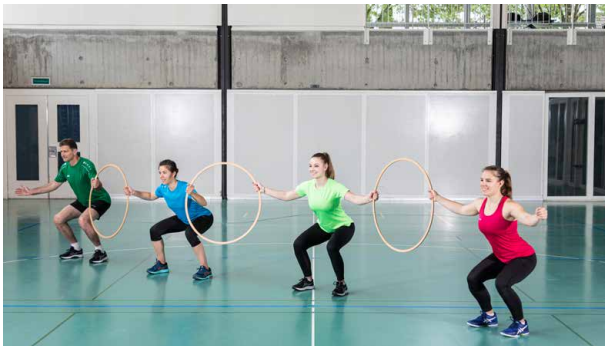
# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

## ÜBUNG 16

**Beschreibung**: Reifen im schmalen Stand gestreckt auf der Seite halten und im Takt der Musik abwechselnd die Knie beugen und wieder strecken.

## ÜBUNG 17



**Beschreibung**: Reifen im breiten Stand gestreckt auf der Seite halten und im Takt der Musik abwechselnd die Knie beugen und wieder strecken.

## ÜBUNG 18

**Beschreibung**: Reifen gestreckt auf der Seite halten und abwechselnd ein Knie nach vorne anheben und Position für 15 Sekunden halten.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Die Gruppe bildet zwei Reihen, welche sich mit einem Abstand von ca. 4 Metern gegenüberstehen. Es wird ein Partner vis-à-vis bestimmt, sodass je zwei Personen oder die ganze Gruppe die Übungen zusammen durchführen können. Jedes Paar erhält einen Reifen.

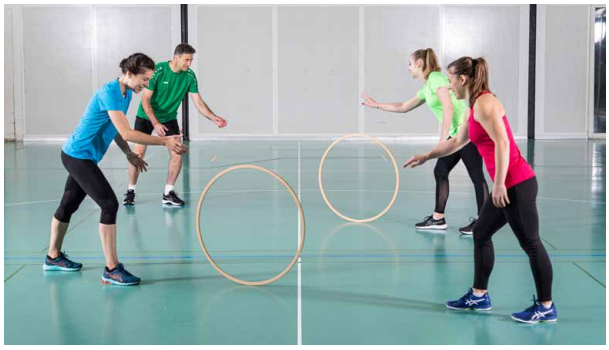
## ÜBUNG 19

**Beschreibung**: Die Partner stehen sich vorwärts gegenüber und rollen sich den Reifen abwechselnd über den Boden zu.

## ÜBUNG 20

**Beschreibung**: Die Partner stehen sich rückwärts gegenüber und rollen sich den Reifen abwechselnd über den Boden zu.

## ÜBUNG 21



**Beschreibung**: Die Gruppe bildet zwei Reihen und rollt sich die Reifen im Zick-Zack hin und zurück über den Boden zu. Zusammenstösse der Reifen vermeiden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

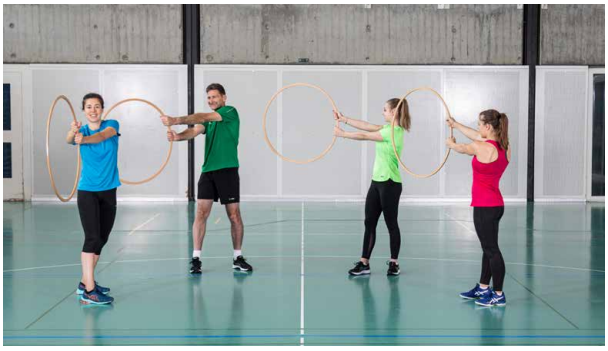
**Ausgangslage**

- Die Gruppe bildet einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch. Jede Person erhält einen Reifen.

## ÜBUNG 22

**Beschreibung**: Alle laufen in die Kreismitte, tippen mit dem Reifen auf den Boden, laufen rückwärts zurück und schwingen den Reifen im Halbkreis zur Decke hoch (wie eine Welle).

## ÜBUNG 23



**Beschreibung**: Reifen gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

## ÜBUNG 24

**Beschreibung**: Reifen vor den Füssen auf den Boden stellen und nach jedem Kommando des Leiters den Reifen nach links oder rechts dem Nachbarn über den Boden zurollen.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.

VITALITY WINTERFIT

STV FSG

# WARM-UP MIT GYMNASTIKREIFEN

**Ausgangslage**

- Die Gruppe bildet einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Reifen vorhanden.

## ÜBUNG 25

**Beschreibung**: Reifen hinter den Füssen auf den Boden stellen und nach jedem Kommando des Leiters den Reifen nach links oder rechts dem Nachbarn über den Boden zurollen.

## ÜBUNG 26

**Beschreibung**: Reifen gestreckt über dem Kopf halten und den Reifen nach links oder rechts dem Nachbarn weitergeben.

## ÜBUNG 27

**Beschreibung**: Reifen vor den Füssen auf den Boden stellen und nach jedem Kommando des Leiters den Reifen frei im Kreis über den Boden zurollen. Zusammenstösse der Reifen vermeiden.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die als turnende STV-Mitglieder deklarierten Teilnehmenden sind gemäss Reglement bei der SVK des STV gegen Haftpflicht, Brillenschäden und Unfallzusatz versichert.