
WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

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

- Green River – Bad Moon Rising
- Roy Orbison – Oh, Pretty Woman
- Gloria Gaynor – I am what I am
- The Beach Boys – Wouldn't it be nice
- The Supremes – You Can't Hurry Love
- Wham! – Wake me up before you go-go
- Les Humphries Singers – Mexico
- Bob Dylan – Like a Rolling Stone
- Scott McKenzie – San Francisco
- Tom Petty and the Heartbreakers – Learning to fly
- Roy Orbison – California Blue
- Aretha Franklin – I Say a Little Prayer
- Petula Clark – Downtown

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

Ausgangslage

- Gymnastikstab: schulterbreit halten
- Im Takt der Musik: Step touch links – rechts (Schritte zur Seite mit Nachziehen des anderen Fusses)

ÜBUNG 1



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte abwechselnd die Arme zur Seite hochschwingen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme im Halbkreis schwingen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte die Schultern vorwärts und rückwärts kreisen.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

ÜBUNG 4



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Knie beugen und die Arme nach vorne strecken.

ÜBUNG 5



Beschrieb: Stab auf das Gesäss legen und im Takt der Schritte abwechselnd die Arme zur Seite hochschwingen.

ÜBUNG 6



Beschrieb: Stab gestreckt über dem Kopf halten und die Fussgelenke vorwärts und rückwärts kreisen.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

Ausgangslage

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

ÜBUNG 7



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte die Arme nach vorne strecken und wieder beugen.

ÜBUNG 8



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen und im Takt der Schritte zur Decke hochschwingen.

ÜBUNG 9



Beschrieb: Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

ÜBUNG 10



Beschrieb: Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Knie Richtung Stab anheben.

ÜBUNG 11



Beschrieb: Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein Richtung Stab anheben.

ÜBUNG 12



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Schritte abwechselnd ein Bein nach vorne kicken.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

Ausgangslage

- Gymnastikstab: schulterbreit halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

ÜBUNG 13



Beschrieb: Stab gestreckt über dem Kopf halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite neigen.

ÜBUNG 14



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen und abwechselnd den Kopf zur Seite neigen.

ÜBUNG 15



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen und den Kopf senken und wieder anheben.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

ÜBUNG 16



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Musik die Arme nach vorne strecken und wieder beugen.

ÜBUNG 17



Beschrieb: Stab gebeugt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd mit den Armen auf der Seite paddeln.

ÜBUNG 18



Beschrieb: Stab auf die Oberschenkel legen (Handflächen nach oben) und im Takt der Musik die Arme beugen und wieder strecken.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

Ausgangslage

- Gymnastikstab: senkrecht halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

ÜBUNG 19



Beschrieb: Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd einen Arm zur Seite öffnen.

ÜBUNG 20



Beschrieb: Stab gestreckt vor dem Körper halten und im Takt der Musik abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

ÜBUNG 21



Beschrieb: Stab gestreckt über dem Kopf halten und langsam Wirbel für Wirbel ein- und wieder aufrollen.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

Ausgangslage

- Gymnastikstab: senkrecht auf Boden stellen und mit beiden Händen halten
- Im Takt der Musik: keine Schritte

ÜBUNG 22



Beschrieb: Im Takt der Musik das Becken nach links und rechts kreisen.

ÜBUNG 23



Beschrieb: Im Takt der Musik abwechselnd einen Fuss am Stab antippen.

ÜBUNG 24



Beschrieb: Im Takt der Musik die Fersen anheben und wieder senken.

WARM-UP MIT GYMNASTIKSTAB

ÜBUNG 25



Beschrieb: Im Takt der Musik die Knie beugen und wieder strecken.

ÜBUNG 26



Beschrieb: Im Takt der Musik abwechselnd ein Knie nach vorne anheben.

ÜBUNG 27



Beschrieb: Im Takt der Musik abwechselnd ein Knie zur Seite anheben.