

Warm Up mit:

Handtuch (HT)

Handtuch-Knoten (HTK)

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand	- HT auf Boden legen	→ mit Fuß nach vorne, hinten, re, li schieben
	- wie oben	→ mit verschiedenen Schritten übersteigen (Step touch, step curl, step knee etc.)
	- mit jeder Hand eine HT-Ecke fassen (kurze Seite)	→ HT von re nach li schwingen → HT seitlich von vorne nach hinten und umgekehrt schwingen → mit HT 8er schwingen
	- HT mit re Hand halten	→ re Arm nach hinten und wieder nach vorne schwingen - HT in li Hand übergeben
Kreis	- mehrere HTK	- zuwerfen → fangen
Gehen (K+Q)	- HTK in VH	→ Handgelenk kreisen
	- HTK in VH	→ Ellbogen kreisen
	- HTK hochschmeißen	→ fangen
	- HTK von unten hochschmeißen	→ von oben fangen
	- HTK unter Bein durch	- hochschmeißen → fangen
mit Partner	- 1 HTK zuwerfen (verschiedene Arten: einhändig, beidhändig, unter Bein durch etc.)	→ fangen (verschiedene Arten)
	- 2 HTK Wechselarmschwung	→ übergeben
	- 2 HTK	→ mit gekreuzten Armen übergeben
	- 2 HTK	→ mit gekreuzten Armen nehmen
	- 2 HT an den oberen Ecken festhalten (lange Seite)	→ Wechselarmschwung
	- wie oben	→ Arme vor und zurück schwingen
mit Partner und Ball	- 1 HT an den Ecken festhalten - Ball auf das HT legen	→ Ball mit HT nach oben schießen und wieder auffangen
	- wie oben	→ Ball zu den Mitspielern auf's HT werfen
	- wie oben	→ Ball auf dem HT auf und ab bewegen

Bemerkung

Gut geeignet für Stunden mit Senioren, HK-Patienten (Herzsport), Sport mit Diabetes, Sport mit Adipositas u. ä.