

Warm Up mit:

Tennisring (Ring)

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand	- auf Kopf legen	- Wadenpumpe
	- um Fuß legen	- hochkicken → fangen (mit 1 Hand, mit beiden Händen)
	- auf Boden legen	- mit Fuß nach vorne, hinten, re, li schieben
Kreis	- auf Kopf legen	- im Kreis gehen/laufen
	- auf Kopf legen	- nach innen/außen gehen (walk)
	- mehrere Ringe	- zuwerfen → fangen
Gehen (K+Q)	- Arm in VH	- Ring um Hand legen → kreisen
	- hochschmeißen	→ mit Hand durch den Ring fangen
	- von unten hochschmeißen	- von oben fangen
	- unter Bein durch	- hochschmeißen → fangen
mit Partner	- 1 Ring zuwerfen	- klatschen → fangen
	- 2 Ringe Wechselarmschwung	→ übergeben
	- 2 Ringe	→ mit gekreuzten Armen übergeben
	- 2 Ringe	→ mit gekreuzten Armen nehmen
Bemerkung	Gut geeignet für Stunden mit Senioren, HK-Patienten (Herzsport), Sport mit Diabetes, Sport mit Adipositas u.ä.	