

Warm Up mit:

Sandsäckchen (Ss)

Stellung	Ausführung	Bewegung
Stand	- auf Kopf legen	- Wadenpumpe
	- auf 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)
Kreis	- mehrere Ss	- zuwerfen → fangen
Gehen (K+Q)	- Arm in VH	- Ss in der Hand knautschen
	- auf Handrücken legen	- hochschmeißen → auf Hfl. fangen
	- Arm in VH	- Handgelenk kreisen
	- Arm in VH	- Ellbogen kreisen
	- auf Schulter legen	- Schulter kreisen
	- von unten hochschmeißen	- von oben fangen
	- unter Bein durch	- hochschmeißen → fangen
mit Partner	- 1 Ss zuwerfen	- klatschen → fangen
	- 2 Ss Wechselarmschwung	→ übergeben
	- 2 Ss	→ mit gekreuzten Armen übergeben
	- 2 Ss	→ mit gekreuzten Armen nehmen

Bemerkung

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