

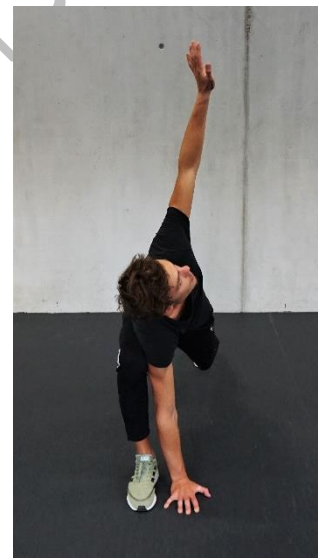
Übungen Movement Preps II (Bild & Text: von M.Lonhard)

Wie der Name bereits sagt, bereitet ein Movement Prep den Körper auf das eigentliche Training vor. Das Herz und der Kreislauf werden auf Touren gebracht, die Durchblutung der Muskeln gefördert, die Körperkerntemperatur erhöht und das Nervensystem aktiviert. Für den Körper sind die Movement-Prep Übungen in etwa das, was für dein Auto, das eine ganze Nacht in der Kälte gestanden hat, das Warmlaufen des Motors ist. Gleichzeitig kräftigen diese Übungen zusätzlich die beteiligte Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit.

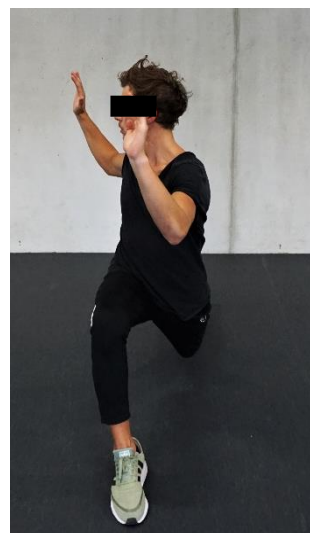
Praxisbeispiele: Pro Übung (und pro Seite) ca. 5-10 Wiederholungen

1. Ausfallschritt nach vorne mit Rumpfdrehung:

- Variante A (einfacher): linke Hand zum rechten Fuß, andere Seite analog (Bild 1)
- Variante B (schwieriger): rechte Hand zum rechten Fuß, andere Seite analog (Bild 2 u. 3)



2. Ausfallschritt nach vorne, Arme 90° nach gebeugt & l./r. Rotation:



3. **Tiefe Kniebeuge:** Hände am Fußgelenk oder falls möglich an der Fußinnenseite unter dem Fuß, auf gerade Rücken achten



4. **„Duck Walk“:** Übung zur Hüftmobilisation, langsame Vorwärtsbewegung durch wechselnde Verlagerung auf den linken bzw. rechten Fuß

- Variante A: Arme gestreckt und frei, um Gleichgewicht zu halten
- Variante B: Arme gebeugt und Hände seitlich an der Hüfte

