



**WS 305-06 | Neue Ideen für das Warm-Up**  
**Referentin: Dr. Martina Braun**  
**Samstag, 08.02.2025 | 15:00 – 16:30 Uhr**

**Warm-Up Idee 1:**

**TEIL 1:**

**Mobilisation und Rotation: Halswirbelsäule (HWS)**

1. Kinn zum Kehlkopf ziehen und lösen
2. Kinn zum Kehlkopf ziehen, am Kehlkopf halten und
  - den Kopf zur Seite drehen
  - den Kopf zur Seite drehen und 10x langsam nicken
3. Kinn zum Kehlkopf ziehen, am Kehlkopf halten und
  - den Kopf zur Seite neigen
  - den Kopf zur Seite neigen und die Nase in Richtung Schulter bringen
4. Kinn zum Kehlkopf ziehen, am Kehlkopf halten und
  - das Kinn in Richtung Brustbein bringen

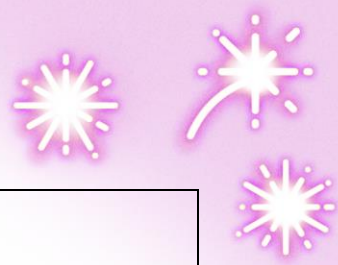
**Mobilisation und Rotation: Brustwirbelsäule (BWS)**

5. Brustbein heben und lösen
6. Brustbein heben und halten und
  - den Oberkörper zur Seite drehen
7. Brustbein heben und halten und
  - den Oberkörper zur Seite neigen

**Mobilisation und Rotation: Lendenwirbelsäule (LWS)**

8. Becken kippen und aufrichten
9. Becken kippen und halten und
  - die Beine beugen und strecken





### **Mobilisation und Rotation: Schultergürtel**

10. Schultern nach hinten führen und nach vorne führen
11. Schultern nach hinten führen und halten und
  - die Hände nach außen drehen
  - die Hände nach außen drehen, dabei den Arm strecken
12. Schultern nach oben ziehen und nach unten ziehen
13. Schultern kreisen

### **TEIL 2:**

### **Mobilisation und Rotation: Ganzkörperbewegung**

0. Marching (re)
1. Side To Side (re) und
  - den Schultergürtel vor- und rückführen (li)
  - den Schultergürtel vor- und rückführen, dabei hoch- und tiefziehen
  - den Arm ein- und auswärts drehen
  - den im Ellbogengelenk gebeugten Arm ein- und auswärts drehen
  - die Wirbelsäule mit rotieren
  - die Hand des im Ellbogen gebeugten Arms hinter den Kopf führen
  - die Hand des im Ellbogen gebeugten Arms am Kopf halten und den Oberkörper nach vorne rotieren
  - die Arme vor dem Oberkörper schwingen (re-li)
2. Touch In (li) und
  - die Hand (re) mit dem Oberschenkel der Gegenseite kreuzen
  - die Wirbelsäule rotieren
  - die Hand mit dem Oberschenkel der Gegenseite kreuzen, dabei das Knie heben (li)
  - den Arm bis über Schulterhöhe, dann bis über den Kopf ziehen
  - den Arm bis über den Kopf ziehen und das Bein (re) hinter dem anderen Bein (li) kreuzen
3. Toe Tap (re) und
  - den Schultergürtel vor- und rückführen (re-li)
  - den Schultergürtel vor- und rückführen, dabei das Brustbein heben und senken
  - die Arme ein- und auswärts drehen
  - die Arme ein- und auswärts drehen und dabei eine „8“ beschreiben





### Warm-Up Idee 2:

1. Squat Pos. 4 tief – hoch  
Squat Pos. 4 tief – hoch — Hand geht zum Gegenfuß
2. Side To Side  
Side To Side — Schulterkreisen rück (klein – mittel - groß)  
Side To Side — diagonaler Armzug (auf Schulterhöhe – über Kopf)  
Side To Side (um 90° gedreht)
3. Ausfallschritt tief – hoch  
Ausfallschritt tief – hoch — Arme v-förmig nach vorne oben öffnen  
Ausfallschritt tief – hoch mit Leg Curl — Arme nach seitlich oben heben
4. Leg Curl (um 90° zurückgedreht)  
Leg Curl Repeater 2  
Leg Curl Repeater 4
5. Knee Lift Repeater 4  
Knee Lift Repeater

### Warm-Up Idee 3:

1. Heel Dig → Double Heel Dig
2. Side Lunge → Double Side Lunge
3. Back Lunge → Double Back Lunge
4. Knee Lift → Double Knee Lift
5. Basic Step → Mambo
6. V-Step → V-Step Reverse
7. Step Touch → Crossover Step Touch
8. Double Step Touch → Grapevine

