

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.