

## Aktivieren Kraftsportler

AnZahl	Übung	Zeit
1	auf der Stelle Gehen, Arme schwingen etwas stärker	30 sec
2	Schultern nach hinten Kreisen	15 sec
	Schultern hoch ziehen, fallen lassen	15 sec
3	Rudern auf Schulterhöhe	30 sec
4	Arme vorwärts kreisen	30 sec
5	Arme rückwärts kreisen	30 sec
6	Rudern hoch und runter	30 sec
7	Hände zu den Knien	30 sec
8	Arme in U-Halte - Ellenbogen zur gegen Seite / Verdrehen	30 sec
9	Hampelmann 5 kleine 5 Große	30 sec
10	Rückenschwimmen	30 sec

Grundvoraussetzungen ist für alle Übungen die Aufrechte Körperhaltung, die sich aus „PoPower“, „Brech die Stange“, „Sei Majestätisch“, „mach den Bauch fest“ und „heb das Brustbein“ bestehen.

