**Körper Warm-Up**

Die TN verteilen sich so im Raum, dass sie ausreichend Bewegungsfreiraum haben und einen guten Blick auf die Trainerin.

Verschiedene Bewegungen werden seitens der Trainerin vorgemacht und angeleitet z.B.:

* Standposition mit leicht gebeugten Knien - leichtes wippen im Kniegelenk, die Zunge dabei im Mund hängen lassen – Entspannung im Kiefergelenk, mit dem Kopf leicht nicken 🡪 Erst wird das Wackeln schneller, dann kommen die TN zur Ruhe 🡪 nachspüren
* Der rechte Arm wird gebeugt in die Beuge des linken Arms gelegt, die Hände greifen mit den Handinnenflächen aneinander. Die Arme ziehen nach oben, die Schultern sinken nach unten. Die Arme klappen langsam nach vorne und wieder zurück 🡪 nachspüren 🡪 danach wechseln die Arme.
* Der Oberkörper dreht nach links und rechts, die Arme schwenken dabei mit 🡪 Lockerung
* Die TN reiben ihre Hände ganz schnell aneinander, so dass diese warm werden 🡪 dann legen sie die Hände langsam aufs Gesicht und spüren die Wärme 🡪 anschließend werden die Hände langsam nach unten gezogen, so als wäre die Haut Wachs welches man nach unten zieht
* Die Hinterseite des Körpers wird mit den Händen vorsichtig von oben nach unten (vom Nacken bis zu den Versen) abgeklopft und dann wird die Vorderseite von unten nach oben (vom Fußrücken bis zum Hals) langsam ausgestrichen

ZIEL: ankommen – Da sein

Wach werden