

Klaus Oltmanns

Gymnastik *für das Aufwärmen*

Bewegungsamplituden und Stabilität leistungsfördernd anbahnen!

ULB Darmstadt



17372149

☐☐☐ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	4
1.1	Aufgaben und Ziele des Aufwärmens	4
1.2	Aktueller Kenntnisstand zum Dehnen	5
1.3	Dehnen im Aufwärmen?	6
1.4	Bausteine für die Praxis	6
2	Hopserlauf-Variationen	8
3	Wirbelsäulengymnastik	12
4	Fußgymnastik und -mobilisation	22
5	Einbeinstand	30
6	Dehnen – hinein und wieder hinaus	38
7	Twister	50
8	Übungen mit dem Stab	56
9	Übungen mit dem Seil	60

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-179-7

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Sandra Wübken, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Christian Bendfeld, Janosch Peltzer

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Frank Müller

Ein besonderer Dank gilt der Handballabteilung des ASC 09 Dortmund (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.