Handgeräte: Abwechslung zum Warmwerden

Das Aufwärmen soll die Aspekte Einstimmung, Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Koordination abdecken. Dieses Hilfsmittel liefert ein Beispiel mit Handgeräten.

Handgeräte: Abwechslung zum Warmwerden

Quelle: mobilepraxis 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO