

Kegeln das 1x1

Teil 5: Einlaufen und Aufwärmen



**Informationen
zum Kegelsport**

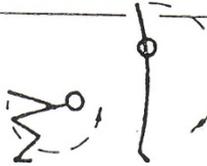
Quelle: SSKV Lehrschrift

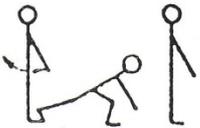
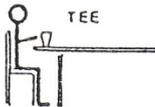
Das Einlaufen/Aufwärmen

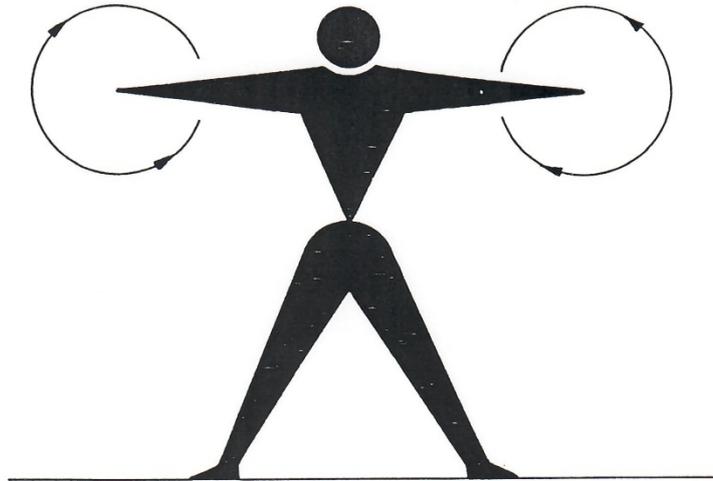
EINLAUFEN

EINLAUFEN VOR DEM WETTKAMPF

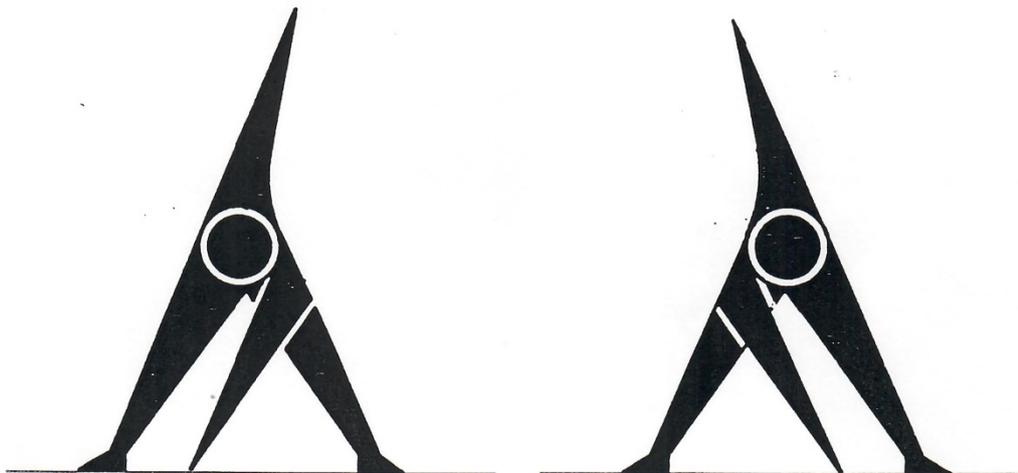
BEGINN DES EINLAUFENS 30 MIN. VOR DEM WETTKAMPF

Skizze	Beschreibung	Zeit
	1 Leichter Lauf mit Tempowechsel	1 Min.
	2 Grätschstand, beide Arme nach oben schwingen, Körper ganz strecken, und wieder zusammenkauern.	
	3 Grätschstand, kreisen mit gestreckten Armen, klein beginnen dann immer grösser drehen, dazu in den Knien wippen.	Uebung 2-4 1 Min.
	4 Füße zusammen, beide Arme im Wechsel vor- und zurückschwingen.	
	5 Leichter Lauf, Schrittlänge verändern.	1 Min.
	6 Arme in Hüftstütz, kreisen mit den Hüften.	
	7 Grätschstand, zum rechten und linken Bein im Wechsel federn, dazwischen aufrichten.	Uebung 6+7 1 Min.

Skizze	Beschreibung	Zeit
	<p>8 Leichter Lauf, im Wechsel Knie vorne hochziehen, Fersen an das Gesäss schlagen.</p>	<p>1 Min.</p>
	<p>9 Hampelmann.</p>	
	<p>10 Häschensprung.</p>	
	<p>11 Kreisen im Wechsel mit dem linken und dem rechten Bein.</p>	<p>Uebung 9-12 2 Min.</p>
	<p>12 Ausfallschritt, im Wechsel links, rechts.</p>	
	<p>13 Leichter Lauf, Arme und Beine lockern, "zurück zur Kegelbahn"</p>	<p>1 Min.</p>
	<p>14 Bis zum Start möglichst entspannen, warm anziehen. (Trainer)</p>	<p>Total ca. 8 Min.</p>
	<p>15 G U E T H O L Z</p>	



Kreisen der gestreckten Arme. Die Kreise werden immer grösser gedreht. Zehnmahl nach vorn und nach hinten schwingen.



Leichte Grätsche. Mit linkem Arm zum rechten Fuss und umgekehrt. Zehnmahl links und rechts.