

Ganzkörper-Mobilisation für Kinder (U7/U9)

ca. 8 - 10 min

Beweglichkeit erhalten, Körpergefühl
fördern, Überlastung vermeiden

1 Zehen und Füße "aufwecken" 2 Minuten



- Zehen spreizen → locker lassen
- Großzeh „winkt“ den anderen Zehen
- Fuß langsam lang machen → entspannen

2 Sprunggelenke mobilisieren 1-2 Minuten

- Ein Fuß leicht angehoben
- Kreise malen (erst klein, dann groß)
- Richtungswechsel



3 Knie & Hüfte verbinden 2 Minuten

- Mini-Kniebeuge
- Arme nach vorne
- Aufrichten → „groß werden“



4 Wirbelsäule bewegen 2 Minuten

- Vierfüßlerstand
- Rund machen (Katze)
- Lang machen (Kuh)



5 Aufrichtung und Atmung 1-2 Minuten



- Aufrecht stehen
- Tief einatmen
- Beim Ausatmen Schultern locker

Fazit: kurz & regelmäßig,
nach jedem intensiven
Training, Fokus: Bewegung,
nicht Perfektion



Ganzkörper-Mobilisation für Jugendliche

ca. 12 - 15 min

Beweglichkeit erhalten, Haltung verbessern,
„Boulderbuckel“ vermeiden

1 Fuß- und Zehen-Mobilisation 2-3 Minuten

- Zehen spreizen & aktivieren
- Großzeh bewusst absetzen
- Fußgewölbe lang machen → entspannen



2 Sprunggelenke und Waden 2 Minuten

- Fußkreise in beide Richtungen
- sanftes Vor- und Zurückverlagern des Gewichts



3 Hüfte und Becken mobilisieren 3 Minuten

- Ausfallschritt → Becken aufrichten
- langsame Beckenbewegung vor/zurück
- Seitenwechsel



4 Wirbelsäule in alle Richtungen 3 Minuten

- Rumpfrotation im Stand
- Wirbelsäule „lang machen“
- Arme nach hinten kreisen
- Brust öffnen, Schultern locker



5 Abschluss: Atmung & Haltung 2-3 Minuten

- Aufrecht stehen
- Tief in den Brustkorb atmen
- Länge im Körper spüren



Fazit: Mobilisation ist Trainingsbestandteil,
kein Extra, je härter der Schuh → desto
wichtiger der Ausgleich, Haltung aktiv
pflegen = länger leistungsfähig bleiben