

# 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

- Vierfüßerstand
- 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