

# Aufwärmtraining Laufen

Wir wecken unsere Muskeln auf.

Bernhard Nuss, Constantin Thiel,  
Fenea Scharf, Andrée John,  
Janna Claußen  
Never Walk Alone e.V. Nürnberg  
Inklusionslaufgruppe



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

**Beschreibung** Stellt Euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Hebt abwechselnd die Beine und lauft eine Minute auf der Stelle, als würdet Ihr leicht joggen. Bewegt die Arme natürlich mit, wie beim normalen Laufen. Achtet darauf, dass eure Oberkörper gerade bleiben und schaut geradeaus. Lauft in einem gleichmäßigen Tempo, das schnell genug ist, aber nicht zu hektisch. Atmet dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus.

- Varianten**
- Wechselt das Tempo: 10 Sekunden schnell, 10 Sekunden langsam.
  - Nehmt die Hände auf den Kopf.
  - Hebt die Knie an.
  - Lauft so leise wie möglich.