



# Warm-Up

mit Jonglierbällen  
avec balles de jonglage



EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

**MIGROS**

CO-SPONSOR

**STÖCKLI**

**BRACKEN**

**kiosk**

EVENT SUPPLIER

**yoko**

**LEKI**



**GIRO**

**BIONIC**

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

**RAIFFEISEN**

**helvetia**

**BKW**

**swisski**

## 1 Hocke & Standwaage

- Lege in der Standwaage -Position einen Ball auf deinen Rücken
- Wechsle deine Position wie folgt: Standwaage links – Hocke – Standwaage rechts – Hocke – Standwaage links – usw.
- Halte während den Positionswechseln deinen Rücken so stabil, dass der Ball nicht runterfällt



## 1 Position accroupie & Balance

- Dans la position de la balance, place une balle sur ton dos.
- Change de position comme suit: position de balance à gauche – accroupi – position de balance à droite – accroupi – position de balance à gauche – etc.
- Pendant les changements de position, maintiens ton dos suffisamment stable pour que la balle ne tombe pas.

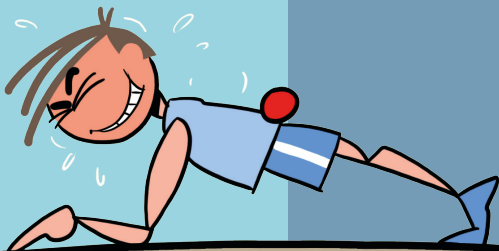


## 2 Dynamic Planking

- Lege dich auf den Bauch und lege einen Ball auf deinen unteren Rücken (Lendenwirbelsäule)
- Führe die Rumpfübung Dynamic Planking aus: Im Unterarm-Stütz
- Linken Arm und rechtes Bein gleichzeitig anheben  
Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig anheben
- Halte während dem Planking deine Hüfte so stabil, dass der Ball nicht runterfällt
- Lendenwirbelsäule bleibt gerade (kein Hohlkreuz).

## 2 Dynamic Planking

- Allonge-toi sur le ventre et pose une balle sur le bas de ton dos (lombaires).
- Effectue l'exercice du tronc Dynamic Planking: En appui sur l'avant-bras
- Soulève simultanément le bras gauche et la jambe droite.
- Lever le bras droit et la jambe gauche en même temps.
- Pendant la planche, garde tes hanches suffisamment stables pour que le ballon ne tombe pas.
- Colonne vertébrale lombaire reste droite (sans cambrer).



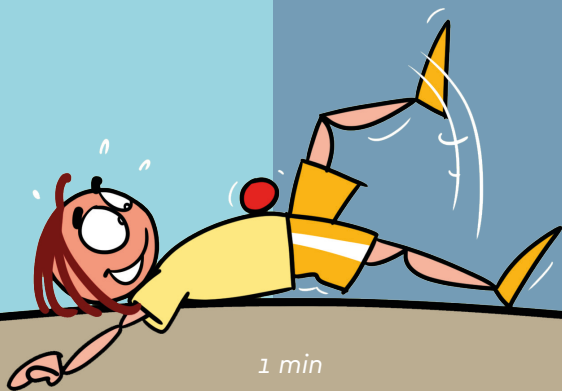
1 min

### 3 Deadbug Bridging

- Lege dich auf den Rücken und lege einen Ball auf den Bauchnabel
- Führe die Rumpfübung Deadbug Bridging aus Hüfte anheben, sie bleibt während der ganzen Übung in der Luft
- Beine abwechselungsweise anheben
- Halte während dem Bridging deinen Rumpf so stabil, dass der Ball nicht runterfällt

### 3 Deadbug Bridging

- Allonge-toi sur le dos et pose une balle sur ton nombril.
- Effectue l'exercice du tronc Deadbug Bridging:
- Soulève les hanches, elles restent en l'air pendant tout l'exercice
- Soulève les jambes à tour de rôle
- Pendant le bridging, maintiens ton tronc suffisamment stable pour que le ballon ne tombe pas.



1 min

## 4 Hüpfmuster

- Zeichne ein Kreuz auf dem Boden oder in den Schnee (oder verwende bestehende Bodenmarkierungen). Lege in jedes der 4 Felder einen Ball
- Dein/e Kolleg:in nennt 6 Farben in beliebiger Reihenfolge
- Du hüpfst einbeinig von Feld zu Feld
- Kopf, Oberkörper & Füße sollen dabei immer in die gleiche Richtung gerichtet sein. Es wird also vorwärts, seitwärts, rückwärts oder diagonal gesprungen

### **Wichtig**

Achte bei Absprung und Landung auf eine stabile Beinachse.

## 4 Motif à sauter

- Dessine une croix sur le sol ou dans la neige (ou utilise des marquages au sol existants). Place une balle dans chacune des 4 cases
- Ton copain ou ta copine nomme 6 couleurs dans n'importe quel ordre.
- Tu sautes d'une case à l'autre sur une jambe.
- La tête, le haut du corps et les pieds doivent toujours être orientés dans la même direction. Tu peux donc sauter en avant, de côté, en arrière ou en diagonale.

### **Important**

Veille à la stabilité de l'axe des jambes lors du saut et de la réception.



6 Sprünge rechts  
6 Sprünge links

6 sauts à droite  
6 sauts à gauche

## 5 Ball aufwerfen & fangen

- Werfe einen Ball vor deinem Körper senkrecht in die Luft
- Mache eine 360° Drehung oder springe einen 360er
- Fange den Ball nach der Drehung in einer stabilen Position auf

### **Wichtig**

Beide Drehrichtungen trainieren

### **Variation**

Zwei Bälle gleichzeitig aufwerfen

## 5 Lancer et attraper la balle

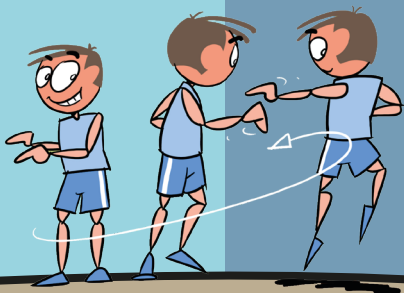
- Lance un ballon en l'air devant ton corps, à la verticale.
- Effectue une rotation de 360° ou un saut de 360°.
- Récupère le ballon dans une position stable après la rotation.

### **Important**

Entraîner les rotations des deux côtés

### **Variation**

Lancer deux balles en même temps



3x rechts / 3x links

3x droite / 3x gauche

## 6 Sprünge mit peripherem Signal

- Weise jedem Ball eine Aufgabe zu. **Rot:** Vertikalsprung beidbeinig | **Violett:** Vertikalsprung einbeinig links | **Blau:** Vertikalsprung einbeinig rechts | **Grün:** Horizontalsprünge beidbeinig links-rechts-links-rechts
- Du fixierst einen Punkt geradeaus.
- Dein/e Kolleg:in steht hinter dir und zeigt 6 Farben in beliebiger Reihenfolge
- Sobald du in der Peripherie (links / rechts / oben / unten) einen Ball erkennst, machst du möglichst schnell die korrekte Sprungform

## 6 Sauts avec signal périphérique

- Attribue une tâche à chaque balle. **Rouge:** saut vertical sur deux jambes | **Violet:** saut vertical sur une jambe à gauche | **Bleu:** saut vertical sur une jambe à droite | **Vert:** sauts horizontaux sur deux jambes gauche-droite-gauche-droite.
- Tu fixes un point droit devant toi
- Ton copain ou ta copine se tient derrière toi et montre 6 couleurs dans n'importe quel ordre.
- Dès que tu aperçois une balle en périphérie (gauche / droite / haut / bas), tu effectues le plus rapidement possible la forme de saut correcte.



## 7 Sprint im Viereck

- Lege mit den 4 Bällen ein 4-Eck von ca. 3m Seitenlänge auf den Boden
- Dein/e Kolleg:in nennt 6 Farben in beliebiger Reihenfolge
- Du läufst die Bälle möglichs-te schnell und in korrekter Reihenfolge ab
- Kopf, Oberkörper & Füße sollen dabei immer in die gleiche Richtung gerichtet sein. Es wird also vorwärts, seitwärts, rückwärts oder diagonal gelaufen

### Variation A

Kolleg:in nennt die 6 Farben während dem Lauf

schnell wahrnehmen

### Variation B

Kolleg:in nennt zuerst die 6 Farben und dann wird gelaufen

visualisieren/memorisieren

## 7 Sprint dans les 4 coins

- Avec les 4 balles, forme un carré d'environ 3 m de côté sur le sol.
- Ton copain ou ta copine nomme 6 couleurs dans n'importe quel ordre.
- Tu parcoures les balles le plus rapidement possible et dans l'ordre correct.
- La tête, le haut du corps et les pieds doivent toujours être orientés dans la même direction. Il faut donc courir en avant, de côté, en arrière ou en diagonale.

### Variation A

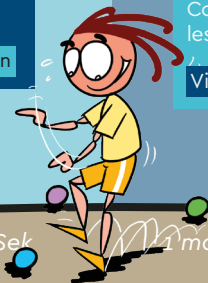
Copain / copine nomme les 6 couleurs pendant la course

Percevoir rapidement

### Variation B

Copain / copine cite d'abord les 6 couleurs, puis il court

Visualiser/mémoriser



1 Lauf von ca. 10 Sek

1 manche d'environ 10 sec

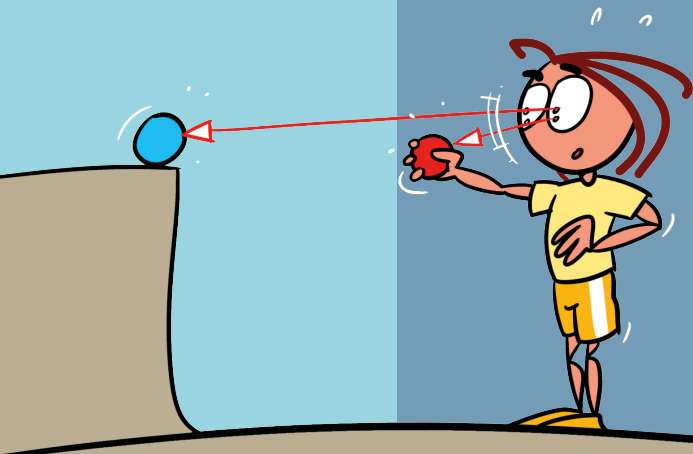


## 8 Blicksprünge Nah / Fern

- Du hältst einen Ball vor dem Körper, den andere ist ca. 4m entfernt platzieren
- Wechsle den Blick während 30 Sek so schnell wie möglich zwischen dem nahen und dem fernen Ball
- Wechsle den Blick jedoch erst, wenn du den Ball scharf siehst

## 8 Saut du regard proche/loin

- Tu tiens une balle devant ton corps, l'autre est placée à environ 4m.
- Pendant 30 sec, alterne le regard aussi rapidement que possible entre la balle proche et la balle lointaine.
- Mais ne change pas de regard avant d'avoir vu la balle avec netteté



30 Sek / 30 sec

## 9 Schnelle Wahrnehmung

- Dein/e Kolleg:in streckt die Arme aus und hält in jeder Hand einen Ball. Du hältst deine Hände auf deinen Knie bereit.
- Sobald er/ sie einen Ball fallen lässt, muss du diesen auffangen

### **Variation**

Du schließt deine Augen. Auf Kommando „GO!“ lässt dein/e Kolleg:in einen Ball fallen. Du öffnest die Augen, fängst den Ball und rufst die korrekte Farbe.

## 9 Perception rapide

- Ton copain ou ta copine étend les bras et tient une balle dans chaque main. Tu gardes tes mains prêtes sur tes genoux.
- Dès qu'il ou elle laisse tomber une balle, tu dois la rattraper.

### **Important**

Tu fermes les yeux. Au commandement „GO !“, ton/ta collègue laisse tomber: dans une balle. Tu ouvres les yeux, attrapes la balle et cries la couleur correcte.

