



# Warm-Up

mit der Gym-Flasche  
avec la bouteille de sport



EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

**MIGROS**

CO-SPONSOR

**STÖCKLI**

**BRACK**

**klosk**

EVENT SUPPLIER

**rojo**

**LEKI**



**GIRO**

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

**RAIFFEISEN**

**helvetia**

**BKW**

**swisski**

# 1 Jefferson Curl

- Stelle dich hüftbreit auf eine Erhöhung
- Halte die Gymflasche mit beiden Händen
- Rolle dich (vom Nacken her) Wirbel für Wirbel kontrolliert Richtung Boden ein, die Beine bleiben (fast) gestreckt
- Rolle dich anschließend Wirbel für Wirbel wieder in den aufrechten Stand auf



- Place-toi debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, sur un plan surélevé
- Tiens la bouteille de sport à deux mains
- Enroule le dos à partir du cou, vertèbre après vertèbre, contrôlé, jambes presque tendues
- Ensuite, remets-toi debout en roulant vertèbre après vertèbre

## Variante

Gymflasche nur in einer Hand halten

## Hilfestellung

Partner:in hält Skistock senkrecht am Rücken. Die Wirbel lösen sich beim Runterrollen und berühren den Stock einzeln beim Aufrichten

## Variante

Tiens la bouteille dans une main

## Aide

Un·e partenaire place un bâton vertical au dos. Chaque vertèbre se détache et se repose individuellement

10 Wiederholungen

10 répétitions

## 2 **Bent-over front raise**

- Schulterbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen nach vorne
- Beuge die Beine leicht und neige den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne
- Halte die Gym-Flasche mit gebeugten Armen vor dem Körper
- Strecke die Arme kontrolliert nach vorne, in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beuge die Arme wieder und kehre in die Ausgangsposition zurück



- Pieds écartés à largeur d'épaules, pointes des pieds vers l'avant
- Fléchis légèrement les jambes et incline le haut du corps vers l'avant en gardant le dos bien droit
- Tiens la bouteille de sport devant toi, les bras fléchis
- Effectue une extension des bras de manière contrôlée dans le prolongement de la colonne vertébrale
- Inversément, effectue à nouveau la flexion des bras et reviens à la position de départ

### **Variante**

Ausführung aus der Hocke-Position (runder Rücken)

### **Variante**

Exécution à partir d'une position de schuss (dos rond)

**10 Wiederholungen**

**10 répétitions**

### 3 Plank pull trough

- Gehe in eine stabile Plank-Position mit gestreckten Armen
- Spanne Bauch und Gesäss aktiv an
- Lege die Gymflasche seitlich neben eine Hand
- Hebe die Gymflasche mit der gegenüberliegenden Hand unter dem Körper hindurch an und setze sie kontrolliert auf der anderen Seite ab
- Wechsle die Hand und zieh die Gymflasche wieder zurück
- Place-toi en appui facial stable, les bras tendus
- Contracte activement tes abdominaux et tes fessiers
- Place la bouteille de sport à côté d'une main à l'extérieur
- Attrape ensuite la bouteille de sport avec l'autre main en croisant sous ton corps et repose-la de manière contrôlée de l'autre côté
- Change de main et ramène la bouteille de sport sous toi



10 Wiederholungen pro Seite

10 répétitions de chaque côté

## 4 External Shoulder Rotation

- Lege dich seitlich auf den Boden
- Nimm die Gymflasche in die obere Hand
- Beuge den Arm im 90-Grad-Winkel, der Ellbogen liegt eng am Oberkörper an
- Drehe den Unterarm kontrolliert nach oben und unten
- Der Ellbogen bleibt die ganze Zeit am Oberkörper, der 90-Grad-Winkel verändert sich nicht
- Rotiere den Arm über den gesamten Bewegungsumfang



### Hilfestellung

Klemme ein Handtuch zwischen Ellbogen und Oberkörper, damit der Ellbogen stabil an der gleichen Stelle bleibt

10 Wiederholungen pro Seite

- Allonge-toi au sol sur le côté, les jambes légèrement fléchies
- Prends la bouteille de sport dans la main supérieure
- Effectue une flexion du bras à 90 degrés, le coude collé au torse
- Déplace l'avant-bras vers le haut et vers le bas par un mouvement de rotation de manière contrôlée
- Le coude reste proche du torse, l'angle de 90 degrés au coude ne change pas
- Fais pivoter le bras sur toute l'amplitude du mouvement possible



### Aide

Place une serviette entre ton coude et ton torse afin que ton coude reste stable au même endroit

10 répétitions de chaque côté

## 5 Turkish Get Up

1. Starte in Rückenlage, halte die Gymflasche mit gestrecktem Arm senkrecht nach oben
  2. Beuge das Bein auf der Seite der Gymflasche, richte den Oberkörper auf in den Unterarmstütz
  3. Hebe die Hüfte und den Unterarm an
  4. Ziehe das zuvor gestreckte Bein unter der Hüfte durch und stütze dich auf dem Knie ab
  5. Löse den stützenden Arm kontrolliert vom Boden, richte den Oberkörper weiter auf und drehe das hintere Knie in Richtung des vorderen Fusses
  6. Stemme dich aus dem Ausfallschritt kontrolliert in den aufrechten Stand
- Führe die Bewegung in umgekehrter Reihenfolge zurück bis in die Rückenlage
  - Wechsle anschliessend die Seite



1. Couche-toi sur le dos, tiens la bouteille de sport à la verticale avec le bras tendu
  2. Effectue une flexion de la jambe du côté de la bouteille de sport, redresse le haut du corps en t'appuyant sur l'avant-bras
  3. Soulève les hanches et l'avant-bras simultanément
  4. Passe la jambe auparavant tendue sous les hanches et appuie-toi ensuite sur le genou
  5. Soulève le bras d'appui de manière contrôlée, redresse davantage le haut du corps et tourne le genou arrière vers le pied avant
  6. À partir de la position de fente, redresse-toi de manière contrôlée jusqu'à la station debout
- Reviens ensuite en sens inverse jusqu'à la position couchée sur le dos
  - Change ensuite de côté

5 Wiederholungen pro Seite

5 répétitions de chaque côté

## 6 Kneeling Wood Chopper

- Gehe in den Ausfallschritt, das hintere Knie ist in der Luft
- Halte die Gym-Flasche mit beiden Händen seitlich über einer Schulter
- Führe die Gymflasche diagonal und dynamisch zur gegenüberliegenden Hüfte und zurück
- Der Oberkörper rotiert aktiv, Becken und Knie bleiben stabil. Achte auf eine stabile Beinachse



- Fais une fente, le genou arrière reste et en l'air
- Tiens la bouteille de sport à deux mains sur le côté, au-dessus d'une épaule
- Amène la bouteille de sport en diagonale et de manière dynamique vers la hanche opposée, puis reviens à la position initiale

- Le haut du corps pivote activement, le bassin et les genoux restent fixes et stables. Veille à ce que l'axe des jambes reste stable

### Ausführungsgeschwindigkeit

Ca. 1 Wiederholung pro Sekunde

### Vitesse d'exécution

Environ 1 répétition par seconde

10 Wiederholungen pro Seite

10 répétitions de chaque côté

## 7 Dynamic Twist

- Setze dich auf den Boden, die Beine sind angewinkelt und in der Luft
- Halte die Gym-Flasche mit beiden Händen vor dem Körper
- Rotiere den Oberkörper und berühre mit der Gym-Flasche abwechselnd rechts und links den Boden
- Oberkörper und Beine bleiben nach vorne ausgerichtet und stabil

- Assois-toi par terre, les jambes fléchies et tenues en l'air
- Tiens la bouteille de sport devant toi avec les deux mains
- Fais pivoter le haut du corps et touche le sol avec la bouteille de sport, alternativement à droite et à gauche
- Le haut du corps et les jambes restent orientés vers l'avant et stables



### Ausführungsgeschwindigkeit

Ca. 1 Wiederholung pro Sekunde

### Vitesse d'exécution

Environ 1 répétition par seconde

20 Wiederholungen

20 répétitions

## 8 Pistol Squat

- Stehe auf einem Bein und halte die Gym-Flasche mit beiden Händen angewinkelt vor dem Körper
- Führe eine einbeinige Kniebeuge aus
- Strecke dabei die Arme mit der Gym-Flasche horizontal nach vorne als Gegengewicht
- Achte auf eine stabile Beinachse



- Tiens-toi en équilibre sur une jambe et prends la bouteille de sport à deux mains devant toi, les bras pliés
- Effectue un squat sur une jambe
- Effectue une extension des bras avec la bouteille de port à l'horizontale devant toi pour faire contrepoids
- Veille à garder l'axe de la jambe stable

### Variante

Zur Vereinfachung mit dem Standbein auf einer Erhöhung stehen (z.B. Treppenstufe)

### Variante

Pour faciliter l'exercice, place la jambe d'appui sur une surface surélevée (par exemple une marche d'escalier)

## 9 Slalom Jumps

- Halte die Gym-Flasche mit beiden Händen
- Starte mit seitlichen Sprüngen vom rechten Bein auf das linke und wieder zurück
- Die Gym-Flasche schwingt mit gestreckten Armen vor dem Körper mit
- Sobald das äussere Bein den Boden berührt, stabilisierst du die Gym-Flasche kurz
- Der Oberkörper rotiert aktiv, Becken und Knie bleiben stabil. Achte auf eine stabile Beinachse



- Tiens la bouteille de sport à deux mains
- Commence par faire des sauts latéraux de la jambe droite à la jambe gauche et vice versa
- La bouteille de sport oscille devant et avec le corps, les bras restent tendus

- Dès que la jambe extérieure touche le sol, stabilise brièvement la bouteille de sport
- Le haut du corps pivote activement, le bassin et les genoux restent stables. Veille à garder l'axe de la jambe stable