



**BOWL4LIFE**  
DEUTSCHLAND

*Gemeinsam für die  
Zukunft im Bowlingsport...*

## Online-Training – Aufwärmen

### Entwerfe Deine persönliche Aufwärm-Routine

und probiere Sie aus!

Beachte dabei die folgenden Fragen und beantworte sie:

- Warum wollen wir uns vor dem Bowling erwärmen?
- Was muss erwärmt werden?
- In welcher Reihenfolge erfolgt die Erwärmung?
- Mit welchen Übungen kannst Du die zu erwärmenden Körperteile aufwärmen?

Die Beantwortung dieser Fragen hilft Dir sicher bei der Aufgabe.

