

# Pickleball Warm-up & Cool-down Checkliste

## Warm-up vor dem Spiel

- Schulterkreisen (vorwärts & rückwärts)
- Armpendeln & Armkreisen
- Hüftkreisen & Fußgelenk-Mobilisation
- Ausfallschritte mit Oberkörperrotation
- Beinpendel (vorwärts/rückwärts)
- Seitliche Ausfallschritte mit Armstreckung
- Inchworms (aus dem Stand in Liegestütz krabbeln)
- Schattenbewegungen mit dem Schläger
- Sprints mit Richtungswechsel

## Cool-down nach dem Spiel

- Langsames Gehen oder lockeres Traben
- Wade dehnen (Ferse bleibt am Boden)
- Oberschenkel dehnen (stehend, Ferse zum Gesäß)
- Rücken & Schultern dehnen (Katzenbuckel & Arm über die Brust)
- Handgelenk dehnen (Handfläche nach unten, Finger zum Körper ziehen)
- Waden & Füße mit Faszienrolle ausrollen
- Unterarme mit Ball oder Rolle massieren