

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Armkeisserie	Vorwärts, Rückwärts, Beidseitig, Gegenarmkeisen (Arme lang!!)	je 25 Stk.	je 25 Stk.	je 25 Stk.
Hampelmänner	Hände kommen über dem Kopf zusammen	je 25 Stk.	25 Stk.	25 Stk.
Kniebeuge	Füße bleiben am Boden / Knie nicht weiter als Fußspitzen	15 Stk.	15 Stk.	15 Stk.
Hüftkreisen	Füße hüftbreit auseinander	10 Stk.	10 Stk.	10 Stk.
Rumpfkreisen	Füße hüftbreit auseinander / Oberkörper bleibt gerade	10 Stk.	10 Stk.	10 Stk.
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 20 sec Pause</i>
Hockstecksprung	Kräftig abspringen / Streckung nicht vergessen	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Unterarmstütz	Körper in einer Linie	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Klappmesser		3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Liegestütze	Körper in einer Linie	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Seitstütz links	Körper in einer Linie	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Wandsitzen	Bein 45°	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Seitstütz rechts	Körper in einer Linie	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Crunch	Aufrichten aus der Rückenlage / Hände gekreuzt auf die Schulter	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Liegestütze halten	dauerhaft auf und ab, von Liegestütz in Unterarmstütz	3 x 45 sec	3 x 60 sec	4 x 60 sec
Dehnung				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten				
Fußspitzen nach vorn, ein Fuß vor den Körper einer dahinter, forderes Bein wird gebeugt hinteres bleibt lang, der Oberkörper bleibt gerade				
Arme über den Kopf, die eine Hand zieht am Ellbogen des anderen Armes, gerade stehen				