

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Kopfkreisen	langsam kreisen, nur vorsichtig nach hinten kreisen	2 x 30s	2 x 30s	2 x 30s
Sprünge + Armkreisen	Schlussprünge+beidseitig nach vorne, rechtes Bein+linker Arm nach vorne, linkes Bein+rechter Arm nach vorne, Schlussprünge+beidseitig nach vorne mit 2 Sprüngen pro Armkreis	je 20 Stk.	je 20 Stk.	je 20 Stk.
Hampelfrau	Armbewegung wie beim Hampelmann, Beine springen vor und zurück	20 Stk.	20 Stk.	20 Stk.
Hüftkreisen	Füße hüftbreit auseinander, Schulter ruhig	2 x 30s	2 x 30s	2 x 30s
Fußkreisen	volle Gelenkrotation ausnutzen	2 x 30s	2 x 30s	2 x 30s
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>
Superman	auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Kniebeuge	Knie nicht über Fußspitzen hinweg, Füße schulterbreit	3 x 15 Stk.	3 x 20 Stk.	4 x 20 Stk.
Füße anheben	auf dem Rücken, mit Armen angewinkelt abstützen, Beine 5-10cm anheben	3 x 30s	3 x 30s	3 x 40s
Ausfallschritt mit Rumpfrotation	Ausfallschritt, dabei Rotation des Oberkörpers zur Seite des vorderen Beins, Arm auf dieser Seite gestreckt zur Seite	3 x 20 Stk.	3 x 20 Stk.	3 x 30 stk.
Liegestütze	90° im Ellebogen, gerade Linie im Körper	20 Stk.	30 Stk.	40 Stk.
Seitstütz mit Bein heben	Seitstütz mit angewinkeltem Arm, dazu oberes Bein immer wieder heben und senken; 2x je Seite	4 x 45s	4 x 45s	4 x 60s
Bergsteiger	Bankstellung, Beine abwechselnd unter die Brust ziehen, vorne nicht absetzen, Frequenz möglichst hoch halten	3 x 45s	4 x 45s	3 x 60s
Beckenlift	auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 20 Stk.	3 x 30 Stk.	4 x 30 Stk.
Unterarmstütz	Hände & Füße nicht verschränken	45, 45, 60s	3 x 60s	3 x 60s
<b>Dehnung</b>				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Kobra: auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken				
Brücke: Auf dem Rücken auf Hände und Beine abstützen, Becken möglichst weit nach oben heben				
Im Stehen ein Bein nach hinten anwinkeln und Fuß an den Po ziehen, Knie dabei zusammen lassen				
Im Stehen ein Bein nach vorne anwinkeln und Knie an die Brust ziehen				