

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Pendelhüpfer nach vorne	Beine locker nach vorne schwingen		30s	
Entengang	In der Hocke laufen, nicht mit den Armen abstützen		30s	
Pendelhüpfer zur Seite	Beine locker zur Seite schwingen		30s	
Schulterkreisen	nach vorne, hinten, entgegengesetzt		3 x 30s	
Hampelperson	Nach jedem Sprung Wechsel zwischen Hampelmann & Hampelfrau		30 Stk.	
<b>Übungen</b>				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>
Unterarmstütz hoch stützen	Ausgangsstellung Unterarmstütz, danach hintereinander mit den Armen hoch stützen, so dass man in der Bankstellung ist. Dann wieder herunter. Ersten Arm je Wiederholung abwechseln. <b>Wichtig:</b> Hüfte ruhig halten	3 x 30s	3 x 40s	3 x 45s
Situps normal, über Kreuz	immer abwechselnd normal, mit rechten Ellebogen an linkes Knie, mit linken Ellebogen an rechtes Knie	3 x 30 Stk.	3 x 45 Stk.	4 x 45 Stk.
Schwimmer Kraul	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, einzelnen Arm gestreckt über den Kopf zum Oberschenkel bewegen und wieder in die Streckung, dann Arm wechseln	3 x 30 Stk.	3 x 45 Stk.	3 x 45 Stk.
Bankstellung Streckung über Kreuz	Ausgangsstellung Bankstellung, über Kreuz Arm und Bein gestreckt anheben und wieder in Ausgangsstreckung bringen, dann Wechsel	3 x 40 Stk.	3 x 40 Stk.	3 x 40 Stk.
Unterarmstütz Rückenlage	Auf dem Rücken auf den Unterarmen abstützen, Hüfte anheben, Beien gestreckt	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz in Seitstütz	Liegestütz durchführen, dann einen Arm abheben und nach oben strecken, dabei Oberkörper zur Seite rotieren, wieder in Ausgangsstellung, Arm jeweils wechseln	15 Stk.	20 Stk.	30 Stk.
Katze und Kuh	Bankstellung, dann in das Hohlkreuz gehen und Kopf in den Nacken, 10s halten, dann einen Buckel machen mit Kopf auf der Brust, 10s halten	10 Stk.	10 Stk.	10 Stk.
<b>Dehnung</b>				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken schaukeln				
Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen   <b>wichtig:</b> Rücken auf Boden belassen				
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken   <b>wichtig:</b> Arm auf Schulterhöhe halten				
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm versuche zu drehen				