

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Krebsgang vorwärts	Auf dem Rücken auf Hände und Füße stützen und laufen	60s		
Armkreisen beidseitig	vorwärts, rückwärts	je 30s		
Krebsgang rückwärts	Auf dem Rücken auf Hände und Füße stützen und laufen	60s		
Armkreisen "Mühle"	vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt	je 30s		
Hampelmann		30s		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Beckenheben	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Becken heben und senken <i>Schwieriger:</i> Ein Bein dabei gestreckt nach oben halten	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Schmetterling	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Arme immer seitlich neben die Schultern bewegen und wieder nach vorne	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Kniebeuge auf 1 Bein	<b>Wichtig:</b> Mit den Knien nicht über die Fußspitzen hinaus gehen	4 x 30s	4 x 45s	4 x 45s
Sit-Ups über Kreuz	Jeweils mit dem Ellebogen das gegenüberliegende Knie berühren	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Liegestütze		20 Wdh.	30 Wdh.	40 Wdh.
Rückenbeine	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Wechselbeinschlag	3 x 30s	3 x 45s	4 x 45s
Taschenmesser		3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz		3 x 60s	4 x 60s	3 x 90s
Beine anheben	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Beine leicht anheben	3 x 30s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen ein Bein nach vorne, ein Bein nach hinten stellen, vorders Bein knickt ein, hinteres Bein bleibt gestreckt <b>Wichtig:</b> Füße zeigen parallel nach vorne				
Schulterbreit hinstellen, ein Bein knickt ein, ein Bein bleibt lang <b>Wichtig:</b> Füße zeigen parallel nach vorne				
Auf dem Rücken, Beine an die Brust ziehen, anderes Bein gestreckt liegen lassen				
Im Stehen Ferse an den Po ziehen <b>Wichtig:</b> Knie zusammen lassen, am Fußgelenk anfassen				