

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|
| | | AK11-13 | AK14-15 | AK16&ä. |
| Erwärmung | | | | |
| Auf der Stelle laufen, Armkreisen | Auf der Stelle laufen, dazu Armkreisen beidseitig vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt | je 25 Wdh. | | |
| Hüftkreisen | | 45s | | |
| Schlussprünge, Boxen | Auf der Stelle mit geschlossenen Füßen springen, dabei nach vorne, zur Seite, nach oben boxen | je 25 Wdh. | | |
| Rumpfkreisen | | 45s | | |
| Übungen | | | | |
| | | <i>Nach jeder Übung 30s Pause</i> | | |
| Beinheben Seitenlage | Auf die Seite legen, unterer Arm gestreckt, der Kopf liegt darauf, dann oberes Bein anheben und senken, nicht absetzen! | je 3 x 45s pro Seite | je 3 x 45s pro Seite | je 3 x 45s pro Seite |
| Seilspringen | kleine & schnelle Schlussprünge auf der Stelle aus dem Fußballen, ohne Seil einfach die Handbewegung nachmachen | 3 x 45s | 3 x 60s | 3 x 60s |
| Hund | Bankstellung und dann immer ein Bein seitlich anheben und senken | je 3 x 45s pro Seite | je 3 x 45s pro Seite | je 3 x 45s pro Seite |
| Rückenbeine | Auf dem Rücken mit angewinkelten Armen abstützen, Beine leicht anheben und mit Wechselbeinschlag bewegen | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 60s |
| Hocksprung | Aus der Hocke Sprung in die Streckung, dabei die Arme vor dem Körper kreuzen oder ein Gewicht vor der Brust halten | 3 x 20 Wdh. | 3 x 20 Wdh. | 3 x 20 Wdh. |
| Beinrotation | Im stehen ein Bein vor dem Körper 90° anwinkeln, dann in dieser Haltung zur Seite rotieren und dann nach unten strecken | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Schwimmer | Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Liegestütze | | 25 Wdh. | 35 Wdh. | 45 Wdh. |
| Unterarmstütz | | 3 x 75s | 3 x 75s | 3 x 75s |
| Dehnung | | AK11-13 | AK14-15 | AK16&ä. |
| <i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i> | | | | |
| Schwalbe: Auf dem Bauch, ein Bein quer unter die Hüfte legen, anderes Bein ist lang, dann Oberkörper auf das Bein legen (Bei großem Zug, Knie mehr nach vorne drehen) Video | | je 2x pro Seite | | |
| Schmetterling: Sitzend die Fußsohlen vor dem Körper zusammenführen, die Knie nach außen fallen lassen, dann mit den Händen an die Füße fassen und Oberkörper leicht nach vorne lehnen | | 3 Wdh. | | |
| Ausfallschritt mit hinterem Knie und Fuß auf dem Boden, dann die Hüfte leicht nach unten drücken, am besten mit dem Atmen Wichtig: Rücken gerade lassen | | je 2x pro Seite | | |
| Auf den Knien mit dem Po auf die Füße setzen, Oberkörper und Arme nach vorne strecken, Rücken entspannen, tief ein- & ausatmen | | 60s | | |