

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
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		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Hund	Bankstellung und dann immer ein Bein seitlich anheben und senken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beine anheben	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Beine leicht anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Kniebeuge einbeinig	Stelle dich auf ein Bein, strecke das andere Bein soweit, dass es nicht den Boden berührt, führe normale Kniebeuge aus	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Hocksprung	Stelle dich mit leicht angeknickten Beinen (45°) hin, Arme sind vor dem Körper, springe nach oben ab und strecke dabei die Arme zur Zeite nach hinten	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Liegestütze		30 Wdh.	40 Wdh.	50 Wdh.
Unterarmstütz		3 x 90s	3 x 90s	3 x 90s
Rudern	Setze dich auf den Po Beine & Oberkörper leicht angehoben, Arme sind neben dem Körper gestreckt, ziehe die Beine an und heben den Oberkörper	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bergsteiger	Ausgangsstellung Liegestütz, ziehe abwechselnd die Knie unter die Brust und strecke das Bein wieder, dabei berühren die Füße nur in der Streckung den Boden, führe die Bewegung möglichst schnell aus	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Hund nach hinten	Bankstellung, hebe abwechselnd ein Bein angewinkelt nach oben und senke es wieder	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Arm vor dem Körper ausstrecken, Hand nach unten abknicken und mit der anderen Hand zum Körper ziehen		2 x pro Arm		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nach ziehen		2 x pro Arm		
Beine leicht über schulterbreit, ein Bein einknicken und Hüfte nach unten drücken, anderes Bein bleibt gestreckt		2 x pro Bein		
Auf dem Boden sitzend Füße strecken und anziehen, jeweils halten, Beine bleiben dabei gestreckt		6 Wdh.		