

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Armkreisen	beidseitig vor, zurück	je 25 Wdh.		
Rumpfkreisen	Richtungswechsel	je 30s		
Gegenarmkreisen	Richtungswechsel	je 30s		
Hüftkreisen	Richtungswechsel	je 30s		
Hampelmänner		30 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Liegestütz rücklings	Mit dem Rücken zu einem Stuhl oder Hocker auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine sind gestreckt, Arme gleichzeitig einknicken bis 90° erreicht sind, dann wieder hoch stützen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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 45s
Vogel	Füße schulterbreit, Arme seitlich ausgestreckt, handflächen zeigen nach unten Spannung im Oberkörper, kreise die Arme in kleinen Kreisen <b>Wichtig:</b> nicht die Schultern hoch ziehen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	Auf der Seite mit angewinkelt Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Bizep-Curl mit Gegendruck	Im Stand, ein Arm nach vorne angewinkelt an der Seite des Körpers, Handfläche zeigt nach oben, Hand zur gleichseitigen Schulter und wieder hinab bewegen, die andere Hand auf die Erste legen und beständig Gegendruck ausüben	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Unterarmstütz		3 x 105s	3 x 105s	3 x 105s
T-Pose	Auf den Rücken legen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Arme gestreckt über der Brust zusammenführen, ggfs. Gewichte dazu nehmen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz 2-2-2	Liegestütz jeweils 2 Wdh. mit enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne	36 Wdh.	48 Wdh.	60 Wdh.
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Fleischerhaken: Eine Hand auf die Wirbelsäule legen, Ellebogen zeigt nach oben, die andere Hand greift von unten nach der Ersten Hand und zieht		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, oberer Arm ist lang <b>Wichtig:</b> nicht nach vorne/hinten lehnen		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam mit gestreckten Armen vorbeugen, am maximal Punkt halten		2 x pro Seite		
Beine leicht über schulterbreit, ein Bein einknicken und Hüfte nach unten drücken, anderes Bein bleibt gestreckt		2 x pro Seite		