

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	Richtungswechsel	2 x 30s		
Auf der Stelle laufen, Boxen	Auf der Stelle mit geschlossenen Füßen springen, dabei nach vorne, zur Seite, nach oben boxen	3 x 30s		
Rumpfkreisen	Richtungswechsel	2 x 30s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Unterarmstütz		3 x 120s	3 x 120s	3 x 120s
Liegestütze		40 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
Liegestütze aufdrehen	Jeweils abwechselnd aus der Ausgangsstellung Liegestütz in den Seitstütz bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	je 2x rechts, links	4 x 45s	4 x 60s	4 x 60s
Unterarmstütz rücklings	Auf dem Rücken, auf den Unterarmen abstützen, Beine gestreckt, geraden Körper halten	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 45s	3 x 60s
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
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben und seitlich zu den Füßen strecken, mit den Fingern an die Fersen tippen	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 Seite		
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken wichtig: Arm auf Schulterhöhe halten		2 x pro Seite		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm an der Wand drehen		2 x pro Seite		
Fuß an einer Wand/Schrank angestellt, so dass der Ballen die Wand & die Ferse den Boden berührt, dann Hüfte Richtung Wand drücken, je näher die Ferse an der Wand, desto besser		2 x pro Seite		