

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Auf der Stelle Schluss sprünge dazu Übungen	normal, Boxen nach vorne, Boxen nach oben, Boxen zur Seite	je 30s		
lockern				
Auf der Stelle Schluss sprünge dazu Armkreisen	gleichzeitig nach vorne mit bestimmter Anzahl Sprünge pro Armkreis: 2, 1, 2, 3, 4	je 30s		
Rumpfkreisen	Richtungswechsel	2 x 30s		
Namen schreiben	Mit einem Fuß den Vornamen, mit dem anderen den Nachnamen in die Luft schreiben			
<b>Übungen</b> <i>Die Übungen &amp; Wiederholungen wurden im Training der AK11-13 per Glücksrad erdreht.</i>				
Hollow & Superman	Auf dem Rücken, Oberkörper und Beine leicht anheben, danach ohne Pause Rolle in die Bauchlage und dort Oberkörper und Beine leicht anheben	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hqnde udn Füße über der Hüfte berühren	4 x 45s, 30s Pause	4 x 45s, 30s Pause	4 x 45s, 30s Pause
Beine anheben	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Beine leicht anheben, halten	3 x 60s, 45s Pause	3 x 60s, 45s Pause	3 x 60s, 30s Pause
Arme halten	Im Stehen, Arme vor dem Körper austrecken, Gewichte in den Händen, Handflächen zeigen nach unten, halten <b>Wichtig: Oberkörper gerade lassen, nicht nach hinten kippen!</b>	3 x 30s, 30s Pause	3 x 45s, 30s Pause	3 x 60s, 30s Pause
Liegestütze		40 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
Seitstütz	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	6 x 20s, ohne Pause	6 x 30s, ohne Pause	6 x 45s, ohne Pause
Unterarmstütz		3 x 120s	3 x 120s	3 x 120s
Auf- & Abstützen	Ausgangsstellung Ligestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	3 x 45s. 30s Pause	3 x 45s. 30s Pause	3 x 45s. 30s Pause
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Becken heben und senken Schwieriger: Ein Bein dabei gestreckt nach oben halten	4 x 30s, 15s Pause	2 x 60s, 30s Pause	2 x 60s, 30s Pause
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Eine Hand über den Kopf auf der gegenüberliegende Ohr legen, leicht den Kopf zur Seite ziehen		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam mit durchgedrückten Oberkörper vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Kobra: auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken so dass die Arme gestreckt sind, halten, wieder absenken		6 Wdh.		

Entschuldigt bitte das späte hochladen, Uni hat mich gestern bis spät in die Nacht und heute den Tag über beansprucht.