

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelfrau	Armbewegung wie beim Hampelmann, Beine springen vor und zurück	3 x 30s		
Armkreisen	Wechselseitig nach vorne, nach hinten, gegenseitig	4 x 30s		
Hockstretksprünge		20 Wdh.		
Vogel	Füße schulterbreit, Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen nach unten Spannung im Oberkörper, kreise die Arme in kleinen Kreisen Wichtig: nicht die Schultern hoch ziehen	3 x 30s		
Hampelmann		30 Wdh.		
Übungen <i>Die Übungen & Wiederholungen wurden im Training der AK11-13 per Glücksrad erdreht.</i>				
Liegestütze		40 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
Unterarmstütz Rücklings	Auf dem Rücken, auf den Unterarmen abstützen, Beine gestreckt, Hüfte anheben, halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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 60s	3 x 60s
Unterarmstütz		3 x 120s	3 x 120s	3 x 120s
Brust Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Hantel in der Hand, Arme abwechselnd anwinkeln, so dass die Hände an den Schultern sind, dann wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Seitstütz mit Bewegung	Seitstütz mit angewinkeltem Arm&Bein, oberen Arm&Beine immer aus der Streckung vor dem Körper anwinkeln und zusammen führen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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 60s	3 x 60s
Rudern	Auf dem 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 60s
Bizep Curls	Im Stand, ein Arm nach vorne angewinkelt an der Seite des Körpers, Handfläche zeigt nach oben, Hand zur gleichseitigen Schulter und wieder hinab bewegen, Hantel in der Hand	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nachziehen		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 versuchen zu drehen		2 x pro Seite		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand 90° angewinkelt nach hinten, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm versuchen zu drehen		2 x 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.		