

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Kopfkreisen	langsam und nicht nach hinten kreisen	2 x 30s		
Schulterkreisen beidseitig	nach vorne, hinten	2 x 30s		
Armkreisen wechselseitig	nach vorne, hinten, entgegengesetzt	4 x 30s		
Rumpfkreisen	Füße hüftbreit auseinander, Rücken bleibt während der Bewegung gerade	2 x 30s		
Hüftkreisen	Füße schulterbreit auseinander, Oberkörper ruhig halten	2 x 30s		
Auf der Stelle laufen Steigerung	langsam während dem Laufen schneller werden, so dass die letzten 10s Sprint sind	2 x 45s		
Schluss Sprünge mit Übung	Schluss sprünge, alle 3 Sprünge abwechselnd anhocken, anfersen	2 x 30s		
Fußkreisen	volle Gelenkrotation ausnutzen	2 x 30s		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Unterarmstütz		3 x 120s	3 x 120s	3 x 120s
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	5 x 30s, 15s Pause	5 x 40s, 20s Pause	5 x 50s, 30s Pause
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
Ausfallschritt mit Rumpfrotation	Ausfallschritt, dabei Rotation des Oberkörpers zur Seite des vorderen Beins, Arm auf dieser Seite gestreckt zur Seite	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Superman Hantelreichen	auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt anheben, Kopf zwischen den Armen, dabei mit gestreckten Armen eine Hantel immer von vorne nach hinten führen, dort übergeben und wieder nach vorne führen und wieder übergeben	3 x 30s, 15s Pause	3 x 40s, 20s Pause	3 x 50s, 30s Pause
Kniehebelauf	dabei Hände auf Hüfthöhe halten und jeweils mit den Knien die Hände berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz mit Bewegung	Seitstütz mit angewinkeltem Arm&Bein, oberen Arm&Beine immer aus der Streckung vor dem Körper anwinkeln und zusammen führen	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Liegestütze 2-2-2	Liegestütz jeweils 2 Wdh. mit enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne	40 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
<b>Dehnung</b>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Schrittstellung, hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein 90° gebeugt, Fußspitzen zeigen parallel nach vorne, Hüfte nach unten drücken		2 Wdh. pro Seite		
Im Stehen ein Bein nach hinten anwinkeln und Fuß an den Po ziehen, Knie dabei zusammen lassen		2 Wdh. pro Seite		
Kobra: auf dem Bauch, mit den Händen unter den Schultern abstützen, hoch drücken und an maximalen Punkt halten, Hüfte dabei auf dem Boden lassen		5 Wdh.		