

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Schlussprünge, Knie anziehen	Auf der Stelle hüpfen, Füße zusammen, alle 10 Sprünge die Knie an die Brust ziehen	45s		
Schlussprünge, anfersen	Auf der Stelle hüpfen, Füße zusammen, alle 10 Sprünge die Fersen an den Po bringen	45s		
Schlussprünge & Armkreisen	vorwärts links, vorwärts rechts, vorwärts beide	je 25 Armkreise		
Rumpfkreisen	Richtungswechsel	je 10 Umkreisungen		
Fußkreisen	Richtungswechsel	je 20s		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Liegestütze mit Bein anheben	Normaler Liegestütz, beim abstützen immer abwechselnd ein Bein leicht anheben	45 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
Schmetterling	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Arme immer seitlich neben die Schultern bewegen und wieder nach vorne	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz mit Bein anheben	Normaler Unterarmstütz, dabei abwechselnd ein Bein kurz anheben und wieder absenken	3 x 135s	3 x 135s	3 x 135s
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände flach unter dem Po, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen aber Winkel in den Knien beibehalten, wieder ablegen	3 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Hollow	Auf dem Rücken, Arme & Beine anheben, Kopf zwischen den Armen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Auf- & abstützen	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Sit-ups gestreckte Arme	Normale Sit-ups mit den Armen gestreckt neben dem Körper	3 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Rudern	Auf dem Rücken, Oberkörper und Beine leicht anheben, dann Beine anwinkeln, Oberkörper aufrichten, mit Händen die Füße berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Scheibenwischer	Auf dem Rücken, Beine 90° gestreckt in der Luft, Beine zu einer Seite gestreckt herunter bewegen aber nicht ablegen, wieder aufrichten und zur anderen Seite herunter bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken schaukeln		45s		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 Wdh. pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten		3 Wdh.		
Im Stehen, eine Hand von oben auf das gegenüberliegende Ohr legen, Ellebogen zeigt nach oben, Kopf zur Seite lehnen und leicht nachdrücken		2 Wdh. Pro Seite		