

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Auf der Stelle laufen, Armkreisen	Auf der Stelle laufen, dazu Armkreisen beidseitig vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt	je 25 Wdh.		
Hüftkreisen		45s		
Schluss sprünge, Boxen	Auf der Stelle mit geschlossenen Füßen springen, dabei nach vorne, zur Seite, nach oben boxen	je 25 Wdh.		
Rumpfkreisen		45s		
<b>Übungen</b>				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Rollende Sprünge	Auf dem Rücken, Knie an die Brust gezogen, ohne Hilfe der Hände nach vorne rollen und in den Stand springen, von dort wieder in die Ausgangsposition	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze		45 Wdh.	50 Wdh.	60 Wdh.
Standwaage	Aus dem Stand, abwechseln ein Bein nach hinten heben und gleichzeitig mit dem Oberkörper nach vorne lehnen, Kopf bis Fußspitze bilden eine Linie, Arm zum Gleichgewicht seitlich gestreckt	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz		135s	135s	135s
Sumo-Kniebeuge + Ausfallschritt Kombination	Beine leicht über Schulterbreit, Knie zeigen nach außen, 90° in den Knien, seitlich drehen und dabei das dadurch hintere Bein nach unten einknicken (Ausfallschritt), wieder in die Ausgangsposition	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups Kerze	Auf dem Rücken, Beine gestreckt über der Hüfte nach oben zeigend, Arme gestreckt Richtung Füße, Oberkörper anheben und Füße berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sidekicks	Ausgangsstellung Liegestütz, ein Bein unter dem anderen zur Seite strecken, Hüfte dabei mit drehen, wieder in die Ausgangsposition	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	Auf der Seite, auf dem Unterarm abstützen, Ellebogen direkt unter der Schulter, Hüfte anheben, oberer Arm gestreckt nach oben oder seitlich auf dem Körper	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Bergsteiger	Ausgangsstellung Liegestütz, Beine abwechselnd unter die Brust ziehen, vorne nicht absetzen, Frequenz möglichst hoch halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<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 Arm		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nach ziehen		2 x pro Arm		
Beine leicht über schulterbreit, ein Bein einknicken und Hüfte nach unten drücken, anderes Bein bleibt gestreckt		2 x pro Bein		
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.		