

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner			30s	
Auf der Stelle laufen + Boxen	30s nach vorne, 30s zur Seite		60s	
Anfersen	Auf der Stelle laufen, die Fersen immer bis zum Po bringen		30s	
Auf der Stelle laufen + Armkreisen	30s vorwärts, 30s rückwärts		60s	
Kniehelauf	Auf der Stelle laufen, die Beine immer 90° nach vorne anwinkeln		30s	
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition (Video)	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beine anheben dynamisch	Auf dem Rücken mit Ellebogen abstützen, Beine leicht anheben und wieder senken, nicht absetzen	3 x 30s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
Russian Twist	Auf dem Po, Beine angewinkelt und angehoben, Oberkörper 45° angehoben, Arme vor dem Körper angewinkelt, Oberkörper von links nach rechts und zurück rotieren, Spannung halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kraulbeine	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Hände aufeinander, Oberkörper anheben, Beine anheben und Wechselbeinschlag ausüben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz dynamisch	Seitstütz mit angewinkeltem Arm, dazu oberes Bein immer wieder heben und senken; Seite je Durchgang abwechseln	4 x 45s	4 x 45s	4 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	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Situps + Klappmesser	Immer abwechselnd einen Situp und ein Klappmesser durchführen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung				
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen ein Bein nach vorne, ein Bein nach hinten stellen, vorders Bein knickt ein, hinteres Bein bleibt gestreckt Wichtig: Füße zeigen parallel nach vorne			2 x pro Seite	
Schulterbreit hinstellen, ein Bein knickt seitlich ein, ein Bein bleibt lang, Hüfte nach unten drücken Wichtig: Füße zeigen parallel nach vorne			2 x pro Seite	
Auf dem Rücken, Beine an die Brust ziehen, anderes Bein gestreckt liegen lassen			2 x pro Seite	
Fleischerhaken: Eine Hand von oben auf das Rückgrat legen, Ellebogen zeigt nach oben, andere Hand von unten auf das Rückgrat legen, Ellebogen zeigt nach unten, versuchen die jeweils andere Hand zu greifen und leicht zu ziehen			2 x pro Seite	