

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Auf der Stelle laufen			30s	
Auf der Stelle anfersen, knieheben	Ein Bein erst an, ein Bein hebt das Knie an		2 x 30s	
Auf der Stelle anfersen, knieheben + Armkreisen	dazu: ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts		2 x 30s	
Armkreisen Steigerung	Arme seitlich ausgestreckt, langsam in kleinen Kreisen kreisen, Kreise langsam größer werden lassen, bis man bei normalen Armkreisen ist, dann wieder kleiner werden		3 Wdh.	
Hüftkreisen	Richtungswechsel		2 Wdh.	
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hqnde udn Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Hockstretksprünge	Aus der Hocke nach oben springen, Arme beginnen neben dem Körper und werden im Sprung nach oben gestreckt. In der Streckung Hände übereinander und Kopf schaut nach oben	3 x 25 Wdh.	3 x 25 Wdh.	3 x 25 Wdh.
Aufrichten Bauchlage	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bein strecken	Auf einen Stuhl setzen, Füße auf dem Boden, abwechselnd ein Bein nach vorne strecken und wieder absenken	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Unterarmstütz <b>Neu!</b>	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
Ausfallschritt Sprung	In einen kurzen Ausfallschritt gehen (ein Bein vorne & ein Bein hinten angewinkelt) und sprunghaft die Beine wechseln	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Rudern	Setze dich auf den 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 45s
Beinheben Seitlage	Auf die Seite legen, unterer Arm gestreckt, der Kopf liegt darauf, dann oberes Bein anheben und senken, nicht absetzen!	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Liegestütze <b>Neu!</b>	Liegestütz ausführen, über Kreuz einen Arm und ein Bein anheben und wieder senken, weiteren Liegestütz ausführen und danach anderen Arm und Bein anheben	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
<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		
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken   wichtig: Arm auf Schulterhöhe halten		2 x pro Seite		
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf em Boden, Arme gestreckt), abwechselnd einen Buckel machen und ins Hohlkreuz gehen, Kopf mit bewegen, jeweils einige Sekunden halten		10 Wdh.		
Auf dem Boden sitzend Füße strecken und anziehen, jeweils halten, Beine bleiben dabei gestreckt		6 Wdh.		