

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmann		30s		
Auf der Stelle laufen + Sprint	Alle 10s für 5s Sprint	45s		
Hüftkreisen		30s		
Rumpfkreisen		30s		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
<b>Kniebeuge halten</b>	Füße schulterbreit auseinander, in die Hocke gehen, dabei den Po nach hinten schieben, so dass die Knie nicht über die Füße hinaus gehen, Oberkörper dabei möglichst gerade lassen, unten halten	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
<b>Russian Twist</b>	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	4 x 30s	5 x 30s	5 x 30s
<b>Unterarmstütz 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
<b>Beckenlift</b>	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Kniebeugesprung</b>	Wie oben, Aufwärtsbewegung aber als Sprung	4 x 30s	4 x 30s	4 x 30s
<b>Liegestütz zu Seitstütz</b>	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Bergsteiger</b>	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	4 x 30s	4 x 40s	4 x 45s
<b>Reverse Crunch</b>	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	3 x 45s	3 x 45s
<b>Liegestütze 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>				
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, Hüfte nach vorne/unten drücken, Oberkörper aufrecht halten		2 x pro Seite		
Beine mehr als schulterbreit, Füße zeigen parallel nach vorne, ein Knie einbeugen, Hüfte nach unten drücken		2 x pro Seite		
Einen Ausfallschritt machen, hinteres Knie auf dem Boden ablegen, mit Hand der Seite des hinteren Beines am Fußgelenk des hinteren Fuß anfassen und Richtung Po ziehen		2 x pro Seite		
Auf dem Bauch, Beine nach oben angewinkelt, mit den Händen jeweils hinterm Rücken die Fußgelenke anfassen und ziehen, Oberkörper und Oberschenkel dabei anheben		3 Wdh.		