

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Krebsgang vorwärts	Auf dem Rücken auf Hände und Füße stützen und laufen	60s		
Armkreisen beidseitig	vorwärts, rückwärts	je 30s		
Krebsgang rückwärts	Auf dem Rücken auf Hände und Füße stützen und laufen	60s		
Hampelmann		30 Wdh.		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Unterarmstütz Neu!	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 70s	3 x 70s	3 x 70s
Arme hoch ziehen	Oberarme an der Seite des Oberkörpers, Unterarme zeigen nach vorne, Oberarme seitlich anheben bis Ellebogen leicht über Schulternhöhe sind, wieder absenken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenlift + Beinstrecken	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein, abwechseln ein Bein anheben, kurz halten und wieder absetzen	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 dreimal hintereinander	6 x 45s	6 x 45s	6 x 45s
Liegestütze Bein heben	Liegestütze ausführen, beim nach unten stützen ein Bein anheben und beim hochstützen wieder absetzen, pro Durchgang Bein wechseln	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
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
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
Arme aufdrehen	Arme vor dem Körper auf Schulterhöhe ausstrecken, Unterarme anwinkeln, so dass Hände nach oben zeigen, Arme nach außen drehen und Schulterblätter zusammenziehen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<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 Seite		
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		
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 Seite		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm an der Wand drehen		2 x pro Seite		