

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Schulterkreisen	wechselseitig nach vorne, nach hinten	je 10 Wdh.		
Armkreisen	nach vorne, nach hinten, gegenseitig	je 10 Wdh.		
Hüftkreisen		10 Wdh. je Richtung		
Rumpfkreisen		10 Wdh. je Richtung		
Hampelmänner		20 Wdh.		
Kniehebelauf		30s	Übungen direkt hintereinander ohne Pause ausführen	
Anfersen		30s		
Schattenboxen	Auf der Stelle laufen, nach vorne boxen, Arme immer vollständig strecken, Frequenz der Beine und Arme möglichst hoch halten	30s		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 15s Pause</i>		
Aufrichten Bauchlage, Arme in U-Halte	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben und wieder absenken, nicht absetzen, Füße gegen den Boden drücken	45s	45s	60s
Schulterblätter zusammenziehen	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben, Schultern zusammenziehen und wieder lockern, Füße gegen den Boden drücken	45s	45s	45s
Brustschwimmen	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben, Hände kreisen parallel zum Boden in kleinen Kreisen, Füße gegen den Boden drücken	45s	45s	60s
60s Pause				
Kniebeuge	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	45s	45s	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	45s	45s	45s
Schattenboxen	Auf der Stelle laufen, nach vorne boxen, Arme immer vollständig strecken, Frequenz der Beine und Arme möglichst hoch halten	60s	45s	45s
60s Pause				
Sit-Ups Arme gestreckt	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über dem Kopf gestreckt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	45s	45s	45s
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	45s	60s	60s
Beine heben und senken	Auf dem Rücken, Beine nach oben über der Hüfte gestreckt, Hände neben dem Körper, Beine gestreckt zum Boden absenken und wieder anheben	45s	45s	45s
60s Pause				
Liegestütze		5 Wdh.	5 Wdh.	10 Wdh.
Liegestütze versetzt	Einen Hand oberhalb der Schultern, eine Hand unterhalb der Schultern, beim 2. Durchgang die Hände wechseln	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.
Liegestütze Enge Ellebogen	Ellebogen am Körper festmachen, so dass die Beugen in die Ellebogen nach hinten geschieht	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.
verkürzte Liegestütze	Knie auf dem Boden absetzen	5 Wdh.	10 Wdh.	10 Wdh.
60s Pause				
Unterarmstütz normal		60s	60s	60s
Gliedmaßen heben	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, abwechselnd überkreuz einen Arm und Bein anheben und wieder absenken	60s	60s	60s
Tauchphase	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände übereinander	60s	60s	60s
Unterarmstütz Arme heben	Normaler Unterarmstütz, einen Arm gestreckt nach vorne halten, Oberkörper stabil halten und nicht aufdrehen	2 x 15s keine Pause	2 x 15s keine Pause	2 x 20s keine Pause
Seitstütz mit Bewegung	Ausgangsstellung Seitstütz, oberer Arm zeigt gestreckt nach oben, oberen Arm vor dem Körper entlang führen und dann unter dem Körper durchgreifen, wieder nach oben führen	2 x 10 Wdh.	2 x 15Wdh.	2 x 15 Wdh.
Herabschauender Hund zu Kobra	Mit dem Körper auf Händen und Beinen stehend ein V bilden, Arme&Beine gestreckt, von dort Oberkörper senken, so dass die Beine abgelegt sind und der Rücken im Hohlkreuz ist	10 Wdh.	10 Wdh.	15Wdh.
Herabschauender Hund zu Kobra einarmig	Gleiche Übung, mit nur einem Arm abstützen, der andere Arm ist zuerst nach hinten gestreckt und wieder bei der herabbewegung kreisförmig nach vorne genommen und gestreckt	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.	2 x 5 Wdh.
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken schaukeln		30s		
Rückenschaukel links/rechts: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, nach links und rechts wippen, Rücken möglichst gerade lassen		30s		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter versuchen zum Arm zu drehen		je 2x pro Seite		
Kobra: auf dem Bauch, mit den Händen unter den Schultern abstützen, hoch drücken und an maximalen Punkt halten, ausatmen, Hüfte dabei auf dem Boden lassen		10 Wdh.		