

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner		30 Wdh.		
Ausfallschritt		2 x 40s		
Pendelhüpfer		2 x 30s		
Armkreisserie	beidseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 10 Wdh.		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Bergsteiger	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 40s	4 x 40s	4 x 40s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 25s	3 x 25s	3 x 25s
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 80s	3 x 80s	3 x 80s
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
Sit-ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
Liegestütze	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 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 30 Wdh.
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd ein Bein und Arm über Kreuz anheben und strecken, wieder absenken	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s
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
T-Pose	Auf den Rücken legen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Arme gestreckt über der Brust zusammenführen, ggfs. Gewichte dazu nehmen	3 x 30s	3 x 30s	3 x 30s

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		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nachziehen		2 x pro Seite		
Beine Schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		3 Wdh.		

