

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Armkreisen	wechselseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 15 Wdh.		
Hampelmänner		25 Wdh.		
Anfersen/Kniehebelauf		2 x 30s		
Rumpfkreisen/Hüftkreisen		4 x 20s		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Sit-ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	2 x 45s	2 x 45s	2 x 60s
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	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Aufrichten Bauchlage	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben und wieder absenken, nicht absetzen, Füße gegen den Boden drücken	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Beine anheben	Auf dem Rücken, mit Armen angewinkelt abstützen, Beine 5-10cm anheben	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
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	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Rückenbeine	Auf dem Rücken, mit Armen angewinkelt abstützen, Beine 5-10cm anheben, Wechselbeinschlag ausführen	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Liegestütze		3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Arme heben	Im Stehen, Arme auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, Hanteln in der Hand, Arme gestreckt nach oben heben und wieder senken	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Unterarmstütz		2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Armkreisen	Im Stehen, Arme auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, mit kleinen Kreisen anfangen, langsam größer werden bis zum normalen Armkreisen	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Kobra: auf dem Bauch, mit den Händen unter den Schultern abstützen, hoch drücken und an maximalen Punkt halten, Hüfte dabei auf dem Boden lassen			5 Wdh.	
Im Stehen ein Bein nach hinten anwinkeln, mit der Hand das Fußgelenk anfassen und Richtung Po ziehen, Knie bleiben zusammen, Gleichgewicht halten			2 x pro Seite	
Im Stehen ein Bein nach vorne anwinkeln, mit der Hand das Knie anfassen und Richtung Brust ziehen, Gleichgewicht halten			2 x pro Seite	
Fleischerhaken: Eine Hand auf die Wirbelsäule legen, Ellebogen zeigt nach oben, die andere Hand greift von unten nach der Ersten Hand und zieht			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 versuche zu drehen			2 x pro Seite	