

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Pendelhüpfer	Die Beine wechselseitig nach vorne bzw. zur Seite schwingen	2 x 30s		
Hüftkreisen		30s		
Rumpfkreisen		30s		
auf der Stelle laufen	je 10s anfersen, knie heben, normal laufen	60s		
Hampelmänner		30 Wdh.		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kerze	Auf dem Rücken, Hände flach neben dem Körper, Beine gestreckt nach oben, Hüfte leicht anheben und wieder absetzen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz	Je Durchgang einen Arm oder Bein anheben	4 x 30s	4 x 40s	4 x 45s
Sit-ups Arme gestreckt	Normale Situps, Arme über dem Kopf gestreckt Wichtig: Füße und Hüfte auf dem Boden lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz	einmal mit enger, einmal mit breiter Handstellung	2 x 25 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 25 Wdh.
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 30s	4x 40s	4 x 40s
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben und seitlich zu den Füßen strecken, mit den Fingern an die Fersen tippen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenlift mit Beinbewegung	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein, abwechselnd ein Bein anheben und senken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Crunches	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben, so dass sich nur die Schultern vom Boden lösen, Kopf in Verlängerung des Oberkörpers	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Schmetterling	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Arme immer seitlich neben die Schultern bewegen und wieder nach vorne	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen ein Bein nach vorne, ein Bein nach hinten stellen, vorders Bein knickt ein, hinteres Bein bleibt gestreckt Wichtig: Füße zeigen parallel nach vorne		2 x pro Seite		
Schulterbreit hinstellen, ein Bein knickt seitlich ein, ein Bein bleibt lang, Hüfte nach unten drücken Wichtig: Füße zeigen parallel nach vorne		2 x pro Seite		
Auf dem Rücken, Beine an die Brust ziehen, anderes Bein gestreckt liegen lassen		2 x pro Seite		
Fleischerhaken: Eine Hand von oben auf das Rückgrat legen, Ellebogen zeigt nach oben, andere Hand von unten auf das Rückgrat legen, Ellebogen zeigt nach unten, versuchen die jeweils andere Hand zu greifen und leicht zu ziehen		2 x pro Seite		