

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmänner			30 Wdh.	
Seilsprünge			40s	
Laufen + Armkreisen	gleichseitiges Armkreisen vorwärts		40s	
Laufen + Armbewegung	Arm gestreckt vor der Brust, Arme gestreckt zur Seite öffnen (T-Pose)		40s	
Laufen + Schulterkreisen	20s vorwärts, rückwärts		40s	
Beinkreisen	Richtungswechsel nach Hälfte der Zeit		2 x 30s	
Fußkreisen	Richtungswechsel nach Hälfte der Zeit		2 x 30s	

Übungen		Nach jeder Übung 20s Pause		
Sumo-Kniebeuge	Im Stehen, Füße schulterbreit & leicht nach außen gerichtet, Kniebeuge bis man in der Hocke ist, wieder nach oben, langsame Bewegung	2 x 40s	2 x 40s	2 x 40s
Laufen + Armbewegung	Leicht joggen, Arme sind vor dem Körper angewinkelt, Fingerspitzen zeigen nach oben, Ellbogen zusammen, Arme gestreckt zur Seite öffnen, Schulterblätter zusammen ziehen	2 x 40s	2 x 40s	2 x 40s
Bizep-Curl mit Widerstand	Im Stand, ein Arm nach vorne angewinkelt an der Seite des Körpers, Handfläche zeigt nach oben, Fingerspitzen nach vorne, Hand zur gleichseitigen Schulter und wieder hinab bewegen, die andere Hand auf die Erste legen und beständig Gegendruck ausüben	4 x 40s	4 x 40s	4 x 40s
Aufrichten BL mit Armbewegung	Auf dem Bauch, Oberkörper leicht angehoben, Arme nach vorne gestreckt, Hantel in einer Hand, Arme gleichzeitig gestreckt nach hinten führen, Hantel übergeben, wieder nach vorne führen	2 x 40s	2 x 40s	2 x 40s
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 40s	3 x 60s	3 x 60s
Sit-Ups	Beine angewinkelt, Hüfte & Füße auf dem Boden lassen	4 x 30s	4 x 30s	4 x 30s
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände neben dem Körper, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen aber Winkel in den Knien beibehalten, wieder ablegen	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
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	3 x 40s	3 x 40s	3 x 60s
Scheibenwischer	Auf dem Rücken, Beine nach Oben gestreckt, Beine zu einer Seite gestreckt herunter bewegen aber nicht ablegen, wieder aufrichten und zur anderen Seite herunter bewegen	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Kniebeuge + Sprung	Normale Kniebeuge mit Sprung in der Aufwärtsbewegung, Arme beim hocken vor dem Körper, zum Sprung nach unten-hinten schwingen	2 x 40s	3 x 40s	3 x 40s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne, Fersen auf dem Boden, Hüfte nach unten drücken			2 x pro Seite	
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf dem Boden, Arme gestreckt), zum einatmen ins Hohlkreuz gehen und zum ausatmen einen Buckel machen, jeweils einige Sekunden halten, Kopf mitnehmen			10 Wdh.	
Kobra: Auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken so dass die Arme gestreckt sind, Hüfte bleibt auf dem Boden, halten, wieder absenken			5 Wdh.	
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	