

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Auf der Stelle laufen		30s		
Auf der Stelle anfersen, knieheben	Ein Bein ferst an, ein Bein hebt das Knie an	2 x 30s		
Auf der Stelle anfersen, knieheben + Armkreisen	dazu: ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts	2 x 30s		
Armkreisen Steigerung	Arme seitlich ausgestreckt, langsam in kleinen Kreisen kreisen, Kreise langsam größer werden lassen, bis man bei normalen Armkreisen ist, dann wieder	3 Wdh.		
Hüftkreisen	Richtungswechsel	2 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Rückenschwimmen	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Hände übereinander, Beine bewegen sich im Wechselbeinschlag, Oberkörper leicht angehoben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Unterarmstütz + Schritte	Normaler Unterarmstütz, Füße machen abwechselnd einen kleinen Schritt nach außen	4 x 60s	4 x 60s	4 x 60s
Wadenheber	Im Stehen, Gewicht auf dem Fußballen, Fersen leicht über dem Boden, dann aus dem Fuß hochstützen und wieder zurück in die Ausgangsposition	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenlift + Beinstrecken	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben und wieder senken, dabei abwechselnd ein Bein anheben und strecken, Knie bleiben zusammen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 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	4 x 30s	4 x 40s	4 x 45s
Liegestütz rücklings	Rücklings zu einem Stuhl stellen, mit den Händen auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine sind gestreckt, Körper eine gerade Linie, Arme gleichzeitig bis 90° beugen, dann wieder hoch stützen   <b>Wichtig: Spannung im Körper bewahren</b>	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 30 Wdh.
Seitstütz öffnen	Im Seitstütz mit angewinkelten Arm, oberer Arm nach oben gestreckt, obere Hand zur unteren führen und Arm wieder nach oben strecken   <b>Wichtig: Bewegung nur im Oberkörper, Hüfte ruhig halten</b>	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups	Auf dem Po, Beine angewinkelt, Arme gekreuzt, Hände auf den Schultern, Oberkörper 45° anheben und wieder ablegen, Füße&Hüfte dabei auf dem Boden lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, Füße zeigen nach vorne, mit gestreckten Arm Oberkörper zur Seite beugen		je 2 Wdh. pro Seite		
Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen, 30s halten   wichtig: Rücken auf Boden belassen		je 2 Wdh. pro Seite		
Im Stehen einen Arm vor dem Oberkörper zur anderen Seite strecken, mit der anderen Hand oberhalb des Ellenbogens anfassen und Richtung Brustkorb drücken, Arm dabei auf Schulterhöhe halten		je 2 Wdh. pro Seite		
Arm vor dem Oberkörper gerade ausstrecken, Hand mit Handfläche nach oben, andere Hand auf die des ausgestreckten Arms legen und diese nach unten abknicken, Ellenbogen durchgedrückt lassen		je 2 Wdh. pro Seite		