

| Übung   | Bemerkung   | Wiederholungen / Zeit             |                |                    |
|---|---|-----------------------------------|----------------|--------------------|
|   |   | AK11-13                           | AK14-15        | AK16&ä.            |
| <b>Erwärmung</b>  |   |                                   |                |                    |
| Hampelfrau  |   | 30 Wdh.                           |                |                    |
| Ausfallschritt  |   | 40s                               |                |                    |
| Beinrotation  |   | 2 x 30s                           |                |                    |
| Hüftkreisen   |   | 2 x 30s                           |                |                    |
| Rumpfkreisen  |   | 3 x 30s                           |                |                    |
| <b>Übungen</b>  |   | <i>Nach jeder Übung 30s Pause</i> |                |                    |
| Crunches Kerze  | Auf dem Rücken, Arme neben dem Körper, Beine gestreckt nach oben, Oberkörper anheben, mit den Händen die Füße berühren, wieder ablegen  | 3 x 20s                           | 3 x 20s        | 3 x 30s            |
| Seitstütz Beinheben   | Im Seitstütz mit angewinkeltem Arm, Hüfte anheben, oberes Bein heben und senken   <b>Alternativ:</b> unteres Bein zur Stabilität nach hinten anwinkeln  | 4 x 30s                           | 4 x 40s        | 4 x 40s            |
| Bankstellung mit Bewegung   | Ausgangstellung Bankstellung (Arme gestreckt unter Schultern, Knie auf dem Boden, Rücken gerade), abwechselnd über Kreuz einen Arm & Bein gestreckt anheben   | 3 x 45s                           | 3 x 45s        | 3 x 45s            |
| Hocksprünge   | Aus dem Stand in die Hocke gehen, Arm angewinkelt vor dem Körper, kräftig abspringen, die Arme nach hinten schwingen, auf dem Fußballen landen  | 4 x 30s                           | 4 x 30s        | 4 x 30s            |
| Liegestütze   |   | 2 x 20 Wdh.                       | 2 x 25 Wdh.    | 2 x 30 Wdh.        |
| Sit-Ups   | Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hände über Kreuz auf den Schultern, Oberkörper anheben bis mit den Ellebogen die Knie berührt werden   | 3 x 30s                           | 3 x 40s        | 3 x 40s            |
| 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:</b> Spannung im Körper bewahren | 2 x 25 Wdh.                       | 2 x 25 Wdh.    | 2 x 25 Wdh.        |
| Kniebeuge einbeinig   | Im Stand, ein Bein leicht angewinkelt vor dem Körper strecken, das andere Bein bis ca. 90° anwinkeln, wieder strecken   | 4 x 30s                           | 4 x 30s        | 4 x 30s            |
| Unterarmstütz   |   | 3 x 45s                           | 3 x 45s        | 3 x 60s            |
| Sumoschritte  | In der Sumohocke (Beine leicht auseinander, Po berührt fast den Boden, Knie maximal angewinkelt) abwechselnd zwei Schritte zur Seite gehen  | 4 x 30s                           | 4 x 30s        | 4 x 30s            |
| <b>Dehnung</b>  |   | <b>AK11-13</b>                    | <b>AK14-15</b> | <b>AK16&amp;ä.</b> |
| <i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>   |   |                                   |                |                    |
| Kopfkreisen   <b>Wichtig:</b> Maximalen Radius ausnutzen, nicht nach Hinten kreisen!  |   | 2 x 20s                           |                |                    |
| Fleischerhaken: Eine Hand auf die Wirbelsäule legen, Ellebogen zeigt nach oben, die andere Hand greift von unten nach der ersten Hand und zieht leicht  |   | 2 x 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               |   | 2 x 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               |   | 2 x pro Seite                     |                |                    |
| Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine gestreckt, ein Bein anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen, 30s halten   <b>Wichtig:</b> Rücken möglichst auf Boden belassen |   | 2 x pro Seite                     |                |                    |
| Auf dem Rücken, Beine anwinkeln und Richtung Brust ziehen, mit den Händen an den Knien nachziehen   |   | 3 Wdh.                            |                |                    |