

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		20 Wdh.		
Armkreisserie		3 x 15 Wdh.		
Pendelhüpfer	nach vorne, nach hinten	2 x 45s		
Rumpfkreisen	je Richtung	2 x 10 Wdh.		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
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
Oberkörper anheben	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben und wieder absenken, nicht absetzen, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 15 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz mit Aufdrehen	Ausgangsstellung Liegestütz, abwechselnd seitlich aufdrehen, so dass ein Arm nach oben zeigt	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Auf- und Abstützen	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	4 x 30s	4 x 30s	4 x 30s
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	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
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 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken schaukeln		45s		
Schwalbe: Auf dem Bauch, ein Bein quer unter die Hüfte legen, anderes Bein ist lang, dann Oberkörper auf das Bein legen (Bei großem Zug, Knie mehr nach vorne drehen) Video		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten		3 Wdh.		
Im Stehen, eine Hand von oben auf das gegenüberliegende Ohr legen, Ellebogen zeigt nach oben, Kopf zur Seite lehnen und leicht nachdrücken		2 Wdh. Pro Seite		