

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmänner		30 Wdh.		
Armkreisserie	gleichzeitig nach vorne, hinten, gegenseitig in beide Richtungen	je 10 Wdh.		
Hüftkreisen		2 x 30s		
Rumpfkreisen		2 x 30s		
Hockstrecksprünge		10 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 20s Pause</i>		
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 40s	3 x 40s	3 x 40s
Aufrichten Bauchlage	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben und wieder absenken, nicht absetzen, Füße gegen den Boden drücken	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Oberkörper anheben 1	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken, Arme strecken und wieder in Ausgangsposition zurück führen	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
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	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Oberkörper anheben 2	Auf dem Bauch, Arme bilden ein nach vorne zeigendes U, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken, Arme nach oben heben, Schulterblätter zusammenziehen, wieder senken	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben, mit den Fingern an die Fersen tippen	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, so weit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
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 40s	3 x 40s	3 x 40s
Oberkörper drehen	Füße schulterbreit, Hände hinter dem Kopf verschränken, Oberkörper abwechselnd zu den Seiten rotieren	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Hollow	Auf dem Rücken, Arme & Beine anheben, Kopf zwischen den Armen	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Liegestütze	Normal, Diamant (Zeigefinger und Daumen bilden einen Diamanten), Breit (Hände deutlich über schulterbreit)	3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
Unterarmstütz		3 x 40s	3 x 40s	3 x 40s
<b>Dehnung</b>		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 vor&zurück bzw. links&rechts schaukeln		2 x 30s		
Auf dem Rücken, Beine gestreckt, ein Bein zur Brust ziehen, mit den Händen nachziehen, nach 10s Bein angewinkelt über das andere zur Seite ablegen und mit Händen leicht nachdrücken		2 Wdh. pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten		3 Wdh.		
Auf den Fersen sitzen, eine Hand fasst hinter den Po, andere Hand greift auf das gegenüberliegende Ohr und zieht den Kopf leicht zur Seite		2 Wdh. Pro Seite		