

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Kniehebelauf		30s		
Anfersen		30s		
Auf der Stelle laufen + Boxen	nach Vorne, zur Seite, nach Oben	3 x 30s		
Hampelfrau		30 Wdh.		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 20s Pause</i>		
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	45s		
Rudern	Auf dem Po, Beine & Oberkörper gestreckt und leicht angehoben, Arme neben dem Körper gestreckt, ziehe die Beine an und heben den Oberkörper an, Treff über der Hüfte, wieder strecken	45s		
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	45s		
Bicycle Crunch	Auf dem Rücken, Hände hinter dem Kopf verschränkt, abwechselnd über Kreuz Ellebogen und Knie über der Brust zusammenführen, unterer Rücken löst sich nicht vom Boden	45s		
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	45s		
Zweimal Wiederholen, dann 1min Pause				
Unterarmstütz		45s		
T-Rotation	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen	45s		
Seitstütz links	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	45s		
Unterarmstütz tippen	Normaler Unterarmstütz, abwechselnd einen Fuß anheben und auf die Ferse des Anderen tippen	45s		
Seitstütz rechts	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	45s		
Zweimal Wiederholen, dann 1min Pause				
Liegestütz		45s		
Liegestütz breite Arme		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	45s		
Diamant Liegestütze	Zeigefinger und Daumen beider Hände bilden eine Rhombusform	45s		
Liegestütz rücklings angewinkelt	Rücklings zu einem Stuhl stellen, mit den Händen auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine angewinkelt, Körper eine gerade Linie, Arme gleichzeitig bis 90° beugen, dann wieder hoch stützen	45s		
Zweimal Wiederholen				
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		30s		
Rückenschaukel links/rechts: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, nach links und rechts wippen, Rücken möglichst gerade lassen		30s		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter versuchen zum Arm zu drehen		je 2x pro Seite		
Kobra: auf dem Bauch, mit den Händen unter den Schultern abstützen, hoch drücken und an maximalen Punkt halten, ausatmen, Hüfte dabei auf dem Boden lassen		10 Wdh.		