

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Seitstellschritt mit tippen	Aus Stand, mit linkem Bein Schritt nach links, rechtes Bein nachziehen, mit linkem Bein Schritt nach links, mit rechter Hand linken Fuß antippen, wieder in Ausgangsstellung und mit rechts wiederholen, 1x Tippen = 1 Wdh.	20 Wdh.		
Hüftkreisen		2 x 10 Wdh.		
Rumpkreisen		2 x 10 Wdh.		
Hampelmänner		30 Wdh.		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 10 s Pause</i>		
Kniebeugen Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3min		
Ausfallschritt rücklings links	Im Stand, mit einem Bein einen Schritt nach hinten machen, beide Beine 90° einbeugen, wieder in die Ausgangsstellung	30s		
Ausfallschritt rücklings rechts	Im Stand, mit einem Bein einen Schritt nach hinten machen, beide Beine 90° einbeugen, wieder in die Ausgangsstellung	30s		
Liegestütze Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3min		
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	45s		
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	45s		
Ausfallschritt rechts	Im Stand, mit einem Bein einen Schritt nach vorne machen, beide Beine 90° einbeugen, wieder in die Ausgangsstellung	30s		
Ausfallschritt links	Im Stand, mit einem Bein einen Schritt nach vorne machen, beide Beine 90° einbeugen, wieder in die Ausgangsstellung	30s		
Sit-Ups Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3min		
Kniebeuge Kombination links	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade, Arme waagrecht zur Seite gestreckt, nach der Kniebeuge ein Bein anheben und überkreuz mit Ellebogen vor dem Körper zusammen führen	30s		
Kniebeuge Kombination rechts	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade, Arme waagrecht zur Seite gestreckt, nach der Kniebeuge ein Bein anheben und überkreuz mit Ellebogen vor dem Körper zusammen führen	30s		
Liegestütze Schritte	Normaler Liegestütz, danach Arme nach links versetzen, Liegestütz, wieder in die Mitte, nach rechts wiederholen	45s		
3min Pause, wiederholen				
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Arm vor dem Körper ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben, Hand nach unten abknicken und mit der anderen Hand zum Körper ziehen		je 2x pro Seite		
Arm vor dem Körper ausstrecken, Handfläche zeigt nach unten, Hand nach unten abknicken und mit der anderen Hand zum Körper ziehen		je 2x pro Seite		
Im Stehen, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne, Fersen auf dem Boden, Hüfte nach unten drücken		je 2x pro Seite		
Im Sitzen, Beine gestreckt, Füße abwechselnd strecken und zum Körper ziehen		je 8x pro Seite		