

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit | | |
|---|---|-----------------------------------|-------------|-------------|
| | | AK11-13 | AK14-15 | AK16&ä. |
| Erwärmung | | | | |
| Kopfkreisen | langsam kreisen, nur vorsichtig nach hinten kreisen | 2 x 30s | | |
| Sprünge + Armkreisen | Schlussprünge+beidseitig nach vorne, rechtes Bein+linker Arm nach vorne, linkes Bein+rechter Arm nach vorne, Schlussprünge+beidseitig nach vorne mit 2 Sprüngen pro Armkreis | je 20 Wdh. | | |
| Hampelfrau | Armbewegung wie beim Hampelmann, Beine springen vor und zurück | 20 Wdh. | | |
| Hüftkreisen | Füße hüftbreit auseinander, Schulter ruhig | 2 x 30s | | |
| Fußkreisen | volle Gelenkrotation ausnutzen | 2 x 30s | | |
| Übungen | | <i>Nach jeder Übung 30s Pause</i> | | |
| Beckenlift | Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Vierfüßlerstand Bein anheben | Im Vierfüßlerstand über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und halten | 4 x 30s | 4 x 45s | 4 x 45s |
| Liegestütz + T-Rotation | Liegestütz durchführen, abwechselnd dann einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen | 3 x 10 Wdh. | 3 x 15 Wdh. | 3 x 20 Wdh. |
| Reverse Crunch | Auf dem Rücken, Hände neben dem Körper, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen, wieder ablegen Wichtig: Winkel in den Knien beibehalten | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Kniebeuge auf einem Bein | | 4 x 30s | 4 x 30s | 4 x 45s |
| Ausfallschritt Sprung | Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken, sprunghaft die Beine wechseln | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Unterarmstütz rücklings | Auf dem Rücken auf den Unterarmen abstützen, Hüfte anheben, Beine gestreckt | 3 x 150s | 3 x 150s | 3 x 150s |
| 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 | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Situps Kerze | Auf dem Rücken, Beine gestreckt über der Hüfte nach oben zeigend, Arme gestreckt Richtung Füße, Oberkörper anheben und Füße berühren | 3 x 45s | 3 x 45s | 3 x 45s |
| Dehnung | | AK11-13 | AK14-15 | AK16&ä. |
| <i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i> | | | | |
| Beine schulterbreit, langsam mit gestreckten Armen vorbeugen, am maximal Punkt halten | | 3 Wdh. | | |
| Fuß an einer Wand/Schrank angestellt, so dass der Ballen die Wand & die Ferse den Boden berührt, dann Hüfte Richtung Wand drücken, je näher die Ferse an der Wand, desto besser | | 2 x pro Seite | | |
| Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm versuche zu drehen | | 2 x pro Seite | | |
| Im Stehen Ferse an den Po ziehen Wichtig: Knie zusammen lassen, am Fußgelenk anfassen | | 2 x pro Seite | | |