

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Scherensprung nach vorne	Aus dem Stand in die Schrittstellung springen und wieder zurück	30s		
Scherensprung zur Seite	Aus dem Stand in schulterbreite Beine springen	30s		
Scherensprung abwechselnd	Abwechselnd in die Schrittstellung und die schulterbreiten Beine springen	30s		
Hampelfrau		30 Wdh.		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Sit-Ups Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
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
Liegestütze Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	4 x 30s	4 x 40s	4 x 40s
Unterarmstütz		3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kniebeugen Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz Bewegung	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Körper bildet eine gerade Linie, Hüfte heben und senken	4 x 30s	4 x 40s	4 x 40s
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, so weit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung				
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Im Stehen, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein gebeugt, hinteres Bein gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne, Fersen auf dem Boden, Hüfte nach unten drücken		2 x pro Seite		
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf dem Boden, Arme gestreckt), zum einatmen ins Hohlkreuz gehen und zum ausatmen einen Buckel machen, jeweils einige Sekunden halten, Kopf mitnehmen		10 Wdh.		
Kobra: Auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken so dass die Arme gestreckt sind, Hüfte bleibt auf dem Boden, halten, wieder absenken		5 Wdh.		
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		