

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmann		30 Wdh.		
Armkreisserie	beidseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 15 Wdh.		
Hüftkreisen		je 10 Rotationen pro Seite		
Rumpfkreisen		je 10 Rotationen pro Seite		
Hockstretksprünge		10 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Jede Übung 60s Übungszeit</i>		
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	30s Pause	20s Pause	20s Pause
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			
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren			
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben, mit den Fingern an die Fersen tippen			
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, so weit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit			
Liegestütze	90° im Ellebogen, gerade Linie im Körper			
Unterarmstütz				
Arme halten	Im Stehen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach unten, Gewicht in den Händen, halten   <b>Wichtig:</b> Handgelenk gerade halten			
T-Pose	Auf den Rücken legen, Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Arme gestreckt über der Brust zusammenführen, ggfs. Gewichte dazu nehmen			
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			
Bicep Curls	Im Stand, ein Arm nach vorne angewinkelt an der Seite des Körpers, Handfläche zeigt nach oben, Gewicht in der Hand, Hand zur gleichseitigen Schulter und wieder hinab bewegen			
Kniebeuge Stufen	Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten			
Hockstretksprünge				
Ausfallschritt				
Kniebeuge Sprung	Im Stand, Beine 45° angewinkelt, Arme sind vor dem Körper, nach oben abspringen, dabei Arme zur Zeite nach hinten schwingen			
Seitstütz Beine anheben	Im Seitstütz mit angewinkeltem Arm, Hüfte anheben, oberes Bein heben und senken   Alternativ: unteres Bein zur Stabilität nach hinten anwinkeln			
Beine anheben	Auf dem Rücken, mit Armen angewinkelt abstützen, Beine 5-10cm anheben			
Bergsteiger	Ausgangsstellung Liegestütz, ziehe abwechselnd die Knie unter die Brust und strecke das Bein wieder, dabei berühren die Füße nur in der Streckung den Boden, führe die Bewegung möglichst schnell aus			
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein			
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition ( <a href="#">Video</a> )			
Liegestütze 2-2-2	Liegestütz mit jeweils 2 Wdh. enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne			
<b>Dehnung</b>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Hand auf gegenüberliegendes Ohr legen, Kopf zur Seite neigen, mit Hand leicht nachdrücken		2 x pro Seite		
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken   <b>wichtig:</b> Arm auf Schulterhöhe halten		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Schwalbe: Auf dem Bauch, ein Bein quer unter die Hüfte legen, anderes Bein ist lang, dann Oberkörper auf das Bein legen (Bei großem Zug, Knie mehr nach vorne drehen) <a href="#">Video</a>		2 x pro Seite		