

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelfrau		30 Wdh.		
Ausfallschritt		40s		
Beinrotation		2 x 30s		
Hüftkreisen		2 x 30s		
Rumpfkreisen		3 x 30s		
Übungen		<i>30s Übungszeit, 15s Pause</i>		
Seitstütz rechts	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	3 Wdh.		
Seitstütz links				
Unterarmstütz Schritte	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen			
2min Pause				
Liegestütz Bein heben	Bei jedem Liegestütz abwechselnd ein Bein leicht anheben und wieder senken	3 Wdh.		
Schulterblätter zusammen ziehen	Ausgangsposition Liegestütz, Schulterblätter zusammenziehen und wieder entspannen			
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			
2min 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	3 Wdh.		
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			
Crunch Kerze	Auf dem Rücken, Arme neben dem Körper, Beine gestreckt nach oben, Oberkörper anheben, mit den Händen die Füße berühren, wieder ablegen			
2min Pause				
Bankstellung Bein heben rechts	Ausgangsstellung Bankstellung (Arme gestreckt unter Schultern, Knie auf dem Boden, Rücken gerade), Bein angewinkelt seitlich nach oben heben	3 Wdh.		
Bankstellung Bein heben links	Ausgangsstellung Bankstellung (Arme gestreckt unter Schultern, Knie auf dem Boden, Rücken gerade), Bein angewinkelt seitlich nach oben heben			
Hampelmann				
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Auf den Knien, Füße gestreckt, Hände hinter dem Körper verschränken, Oberkörper nach vorne beugen, gestreckte Arme über den Kopf nach vorne drücken		2 x 10s		
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter versuchen zum gestreckten Arm zu drehen		2 x 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		2 x pro Seite		
Auf dem Boden sitzend Füße strecken und anziehen, jeweils halten, Beine bleiben dabei gestreckt		6 x 5s		