

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Auf der Stelle laufen	je 10s normal laufen, 20s Anfersen, Kniehebelauf, Arkmkreisen vorwärts, rückwärts	120s		
Hüftkreisen		2 x 30s		
Rumpfkreisen		2 x 30s		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
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 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90°	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Aufrichten Bauchlage	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze		3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände flach unter dem Po, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen aber Winkel in den Knien beibehalten, wieder ablegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz	Auf der Seite, auf dem Unterarm abstützen, Ellebogen direkt unter der Schulter, Hüfte anheben, oberer Arm gestreckt nach oben oder seitlich auf dem Körper	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Standwaage	Aus dem Stand, ein Bein nach hinten heben und gleichzeitig mit dem Oberkörper nach vorne lehnen, Kopf bis Fußspitze bilden eine Linie, Arm für das Gleichgewicht seitlich gestreckt, halten	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Unterarmstütz mit Bewegung	Ausgangsposition Unterarmstütz, einen Arm anheben und in den Seitstütz drehen, Arm nach oben strecken, wieder absetzen, Seite wechseln	4 x 60s	4 x 60s	4 x 60s
Seitstütz mit Bewegung	Ausgangsstellung Seitstütz, oberer Arm zeigt gestreckt nach oben, oberen Arm vor dem Körper entlang führen und dann unter dem Körper durchgreifen, wieder nach oben führen	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf em Boden, Arme gestreckt), abwechselnd einen Buckel machen und ins Hohlkreuz gehen, jeweils einige Sekunden halten, Kopf mitnehmen		10 Wdh.		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		2 Wdh.		
Auf dem Rücken, ein Bein gestreckt, ein Bein vor der Brust anwinkeln, mit den Händen Bein weiter an die Brust ziehen		2x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt halten		3 Wdh.		