

| Übung   | Bemerkung   | Wiederholungen / Zeit            |         |         |
|---|---|----------------------------------|---------|---------|
|   |   | AK11-13                          | AK14-15 | AK16&ä. |
| <b>Erwärmung</b>  |   |                                  |         |         |
| Auf der Stelle laufen + boxen   | je 20s nach oben, nach vorne, zur Seite   | 60s                              |         |         |
| Kniehebelauf + Armbewegung  | über Kreuz Ellebogen und Knie vor dem Körper zusammen führen  | 2 x 30s                          |         |         |
| Burpees   |   | 10 Wdh.                          |         |         |
| <b>Übungen</b>  |   | <i>45s Übungszeit, 20s Pause</i> |         |         |
| Kniebeuge   | Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade  | <b>Block 2x ausführen</b>        |         |         |
| Kniebeuge 90° halten  | Kniebeuge mit 90° Winkel in Beinen halten   |                                  |         |         |
| Kniebeuge Sprung  | Im Stand, Beine 45° angewinkelt, Arme sind vor dem Körper, nach oben abspringen, dabei Arme zur Zeite nach hinten schwingen   |                                  |         |         |
| Ausfallschritt Links  | Ausfallschritt mit linken Bein nach vorne   |                                  |         |         |
| Ausfallschritt Rechts   | Ausfallschritt mit rechten Bein nach vorne  |                                  |         |         |
| <b>60s Pause</b>  |   |                                  |         |         |
| 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                                  | <b>Block 2x ausführen</b>        |         |         |
| T-Rotation  | Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen   |                                  |         |         |
| Klappmesser   | Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren  |                                  |         |         |
| Unterarmstütz   |   |                                  |         |         |
| Sit-Ups   | Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben  |                                  |         |         |
| <b>60s Pause</b>  |   |                                  |         |         |
| Liegestütz  |   | <b>Block 2x ausführen</b>        |         |         |
| 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 |                                  |         |         |
| Liegestütz halten   | Bewegung in 3 Stufen unterteilen und diese jeweils 10s halten   |                                  |         |         |
| Liegestütz Sprünge  | Ausgangsstellung Liegestütz, mit beiden Beinen gleichzeitig nach vorne springen und wieder zurück in die Streckung  |                                  |         |         |
| Liegestütz rücklings  | Mit dem Rücken zu einem Stuhl oder Hocker auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine sind gestreckt, Arme gleichzeitig einknicken bis 90° erreicht sind, dann wieder hoch stützen              |                                  |         |         |
| <b>Dehnung</b>  |   | AK11-13                          | AK14-15 | AK16&ä. |
| <i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>   |   |                                  |         |         |
| Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken schaukeln   |   | 45s                              |         |         |
| 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                    |         |         |
| Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten   |   | 3 Wdh.                           |         |         |
| Im Stehen, eine Hand von oben auf das gegenüberliegende Ohr legen, Ellebogen zeigt nach oben, Kopf zur Seite lehnen und leicht nachdrücken  |   | 2 Wdh. Pro Seite                 |         |         |