

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>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz		3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Klappmesser über Kreuz	Normale Klappmesser aber immer nur über Kreuz Arm und Bein anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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
Liegestütz		3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups 90°	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt über der Hüfte, Hände über Kreuz auf den Schultern, Oberkörper anheben bis mit den Ellebogen die Knie berührt werden	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände neben dem Körper, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen, wieder ablegen   <b>Wichtig:</b> Winkel in den Knien beibehalten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>		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		