

Übungen	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Laufen am Ort mit beidseitigem Armkreisen	Lasst den Oberkörper aufrecht und führt mit den gestreckten Armen die Kreise so groß wie möglich aus.	30 sec	40 sec	50 sec
Lauf am Ort, Anfersen (Fersenlauf)	Die Fersen müssen den Hintern berühren.	30 sec	40 sec	50 sec
Lauf am Ort, Anhocken	Die Knie müssen bei jedem Schritt mindestens bis in Höhe Bauchnabel angehoben werden.	30 sec	40 sec	50 sec
Rumpfkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten	10x links, 10x rechts	10x links, 10x rechts	10x links, 10x rechts
Hüftkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Kreis mit der Hüfte einen so großen Kreis wie möglich, ohne Füße und Schulter zu bewegen.	20x links, 20x rechts	20x links, 20x rechts	20x links, 20x rechts
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
"Schnipsen"	Oberkörper aufrecht, Hände an der Seite. Jetzt "schnipst" ihr euch nur durch Strecken des Fußgelenkes so hoch, dass sich die Füße gerade so vom Boden lösen	2 x 1 min	3 x 1 min	3 x 1 min
Hockstretksprünge	Springt aus der tiefsten Hocke so hoch wie möglich in die Streckhaltung (Arme gestreckt, Hände übereinander, Kopf zwischen den Oberarmen).	3 x 20 sec	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Liegestütze	Korrekte Variante: Hände sind unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Ziel: Schulter ist neben dem Ellbogen.	3 x 10 Stk.	3 x 15 Stk.	3 x 20 Stk.
Beine senken	Legt euch auf den Rücken und streckt beide durchgedrückten Beine an die Decke. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten neben dem Körper. Jetzt senkt die durchgedrückten Beine so weit, dass sie fast den Boden berühren (aber nicht ablegen). Anschließend die Beine wieder in die Senkrechte heben.	3 x 10 Stk.	3 x 15 Stk.	3 x 15 Stk.
Hüpfen mit Hockstretksprüngen	normales Hüpfen am Ort, jeder 10. Hüpfen ist ein Hockstretksprung	2 x 1 min	3 x 1 min	3 x 1 min
Dehnung der Muskeln				
<i>Wichtig: Die Übungen wirken nur, wenn sie korrekt ausgeführt werden.</i>				
Dehnung der Waden	Bitte Video ansehen (jede Wade 3x ...)	3 x 15 sec	3 x 15 sec	3 x 15 sec
Dehnung Bizeps (Oberarm vorn)	Bitte Video ansehen (jede Seite 3x ...)	3 x 15 sec	3 x 15 sec	3 x 15 sec
Dehnung Trizeps (Oberarm hinten)	Bitte Video ansehen (jede Seite 3x ...)	3 x 15 sec	3 x 15 sec	3 x 15 sec
Rumpfbeugen	Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf. Senke langsam den Oberkörper Richtung Boden, indem du deinen Rücken Wirbel für Wirbel nach unten abrollst. Die Beine bleiben gestreckt. Am Boden oder der maximal möglichen Position angekommen, verharrst Du 15 Sekunden. Alternativ kannst Du mit den Händen Deine Fersen umschließen. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, den Körper langsam und kontrolliert wieder aufrichten.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec