

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Mühlradkreisen der Arme	Hüfte ruhig lassen	jede Richtung 20 Wdh.	jede Richtung 25 Wdh.	jede Richtung 30 Wdh.
gleichzeitiges Armkreisen	... mit leichtem Knieschwung (bewegen sich die Arme abwärts, dann leicht in die Knie gehen, bewegen sich die Arme aufwärts, dann leicht abspringen). Lasst die Schultern betont locker und versucht, die Arme immer so weit wie möglich nach hinten zu schwingen)	jede Richtung 20 Wdh.	jede Richtung 25 Wdh.	jede Richtung 30 Wdh.
Hüpfen am Ort	30 Sekunden im Stand hüpfen, 20 sec. In der halben Kniebeuge, 10 sec in der tiefen Kniebeuge.	2 x 1 min	3 x 1 min	3 x 1 min
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>
Hüpfen am Ort + Schattenboxen (Arme wechselseitig)	jeweils 30 sec nach vorn, zur Seite und nach oben boxen	2 x 1,5 min	3 x 1,5 min	3 x 1,5 min
Rückenlage + Hockstretksprung	Steht aus der Rückenlage schnell zur Hocke auf und vollführt einen sauberen Hockstretksprung mit kräftigen Absprung und sauberer Armhaltung über dem Kopf). Dann schnell wieder auf den Rücken legen.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh	3 x 15 Wdh.
Laufen am Ort + Schattenboxen (Arme gleichzeitig)	jeweils 30 sec nach vorn, zur Seite und nach oben boxen	2 x 1,5 min	3 x 1,5 min	3 x 1,5 min
Liegestütze	Hände mit Fingern nach vorn unter der Schulter. Ziel: waagerechter Oberarm (möglichst Kontrolle durch Eltern), dabei gestreckter Körper (Hintern zusammenkneifen)	3 x 10 Wdh.	4 x 15 Wdh.	4 x 15 Wdh.
Dehnung der Muskeln				
<i>Wichtig: Die Übungen wirken nur, wenn sie korrekt ausgeführt werden. Bei Übungen, die für 2 Seiten durchgeführt werden können, gelten die Wiederholungen immer pro Seite.</i>				
Dehnung der Waden	Bitte Video ansehen (jede Wade 3x ...)	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 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
"Fleischerhaken"	Ihr führt die rechte Hand über der rechten Schulter hinter den Körper. Die linke Hand bewegt ihr in Hüfthöhe ebenfalls hinter den Körper und versucht, die rechte Hand zu fassen.	jede Seite 3 x 15 sec	jede Seite 3 x 15 sec	jede Seite 3 x 15 sec
Unterarm	Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand (Füße + Knie + Hände auf dem Boden, rechter Winkel zwischen Arme+Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel). Nun die Fingerspitzen in Richtung Füße drehen, dadurch wird die Unterarm-Muskulatur gedehnt.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec