

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
lockeres Laufen am Ort	aller 20 sec einen schnellen Liegestütz	1 min	2 min	2 min
Hampelmann 2.0	normaler Hampelmann, jedoch immer aus der Hocke beginnen, nicht aus dem Stand. Demzufolge auch immer in der Hocke landen.	2 x 30 sec	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Rumpfbeugen mit seitlicher Drehung	Ausgangsposition: Grätschstand (doppelte Hüftbreite), Arme gestreckt noch oben/außen. Nun 1x Rumpfbeugen - dabei den Körper so drehen, dass ihr mit der linken Hand an den rechten Fuß kommt. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Mit abwechselnden Seiten üben.	2 x 30 sec	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Hüftkreisen	leichter Grätschstand, Hände in die Hüfte. Nun Hüfte kreisen lassen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht, Rücken gerade. Die Schulter darf sich nur wenig mit bewegen.	2 x 30 sec	3 x 30 sec	3 x 30 sec
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>
Beine über Flasche heben, Var. 1	Setzt Euch in den Strecksitz. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine links und rechts daneben leicht grätschen. Nun die Beine anheben und über der Flasche zusammenführen - dann wieder zurück. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec	4 x 30 sec	4 x 30 sec
Beinheben im Dreifüßlerstand	Geht in den Vierfüßlerstand. Dann ein Bein nach hinten strecken und Unterschenkel nach oben anwinkeln, so dass der Oberschenkel eine Verlängerung des geraden Rückens ist. Nun das Bein so heben, dass der Fuß in Richtung Decke geht - wieder zurück.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)
Beine über Flasche heben, Var. 2	Setzt Euch in den Strecksitz. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine liegen nun geschlossen neben der Flasche. Nun die Beine anheben, über die Flasche bewegen und auf der anderen Seite ablegen. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec	4 x 30 sec	4 x 30 sec
Hüfthochheben im Vierfüßlerstand rücklings	Setzt Euch mit angewinkelten Beinen hin, stützt Euch mit den Händen hinten ab. Nun die Hüfte heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden (Kniewinkel 90°, ebenso Winkel Arme/Oberkörper). Aus dieser Position die Hüfte langsam heben und senken.	3 x 30 sec	4 x 30 sec	4 x 30 sec
Vierfüßler "Cross bend and stretch"	Geht in den Vierfüßlerstand. Einen Arm und das gegenseitige Bein in eine waagerechte Stellung heben. Nun Ellbogen und Knie unter dem Oberkörper langsam zusammenführen und zurück. Der Oberkörper bleibt ruhig.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)
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>				
Übung Foto 1	Weiter Ausfallschritt, Oberkörper aufrecht! Nun Hüfte nach unten drücken und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 2	Die Fersen nah ans Gesäß ranziehen. Links und rechts die Knie nach unten drücken und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 3	Den Fuß diesmal bitte strecken.	2 x 20 sec	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 4	Grätschsitz, Zehen anziehen. Nun Oberkörper nach vorn beugen und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec	2 x 20 sec

