

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Hampelmann	je 1x mit: Arm vor dem Körper auf und ab bewegen / normal / wechselseitigem auf und ab der Arme	3 x 30 sec	3 x 45 sec / P15	3 x 45 sec / P15
Kniehebelauf	Die Knie bei jedem Schritt immer mindestens auf Hüfthöhe anheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden)	3 x 30 sec	3 x 45 sec / P15	3 x 45 sec / P15
Rumpfkreisen		jede Richtung 15 x	jede Richtung 15 x	jede Richtung 15 x
beidseitiges Armkreisen		jede Richtung 20 x	jede Richtung 20 x	jede Richtung 20 x
gegenseitiges Armkreisen		jede Richtung 20 x	jede Richtung 20 x	jede Richtung 20 x
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>
Sumo - Kniebeuge	versucht, die Fersen auf dem Boden zu lassen, Arme halten das Gleichgewicht durch Vorhalte.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Krebsgang um die Iso-Matte	je 5 Runden: fußwärts, rückwärts, seitwärts, seitwärts andere Richtung	4 x 5 Runden	4 x 5 Runden	4 x 5 Runden
"Rudern"	Geht in den Streck Sitz. Dann Beine anheben und anhocken. Beide Arme zeigen in Schulterhöhe nach vorn. Nun gleichzeitig Beine in der Luft nach vorn strecken und Hände zum Körper ziehen - wie beim Rudern.	4 x 30 sec	4 x 45 sec	4 x 45 sec
Liegestütze	Achtet auf eine sehr saubere Ausführung sowie immer gestreckter Hüfte!	4 x 8 Wdh.	4 x 10 Wdh.	4 x 10 Wdh.
Kniebeuge im Ausfallschritt	Geht in den Ausfallschritt, die Hände sind in der Hüfte. Nun das Knie des vorderen Beines nach von und das Knie des hinteren Beines nach unten bewegen. Bei der Übung bleibt der Oberkörper immer aufrecht!	jede Seite 3 x 8 Wdh.	jede Seite 3 x 10 Wdh.	jede Seite 3 x 10 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>				
Oberschenkel vorn	In der Seitlage das obere Bein anfersen, mit der Hand die Ferse an das Gesäß ziehen. Sollte das noch nicht zu einem Zuggefühl des Muskels führen, dann zusätzlich das Knie nach hinten ziehen - ohne dass der Oberkörper seine Position verändert.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Oberschenkel hinten	Aus dem Streck Sitz Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Hände umfassen Füße oder Unterschenkel und ziehen den Körper weiter runter. So halten. Die Füße nicht anziehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Wadenmuskel	Im Ausfallschritt das hintere Bein gestreckt lassen, dabei den Fuß unbedingt gerade stellen. Nun die Hüfte nach vorn schieben, bis es in der Wade dehnt. Die Ferse bleibt auf dem Boden!	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec