

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
<b>Erwärmung</b>				
Lauf, verschiedene Var.	mit Fersenlauf, Kniehebelauf usw.	2 x 1 min	2 x 2 min	2 x 2 min
Laufvar. mit Armkreisen	zu den o.g. Laufvarianten werden zusätzlich noch verschiedene Armbewegungen ausgeführt (Mühlradkreisen, beidseitiges Armkreisen, ghegenseitiges Armkreisen)	2 x 1 min	2 x 2 min	2 x 2 min
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Seitwärtsrollen nur über Hüfte	Rückenlage, Arme über dem Kopf gestreckt. Nun die gestreckten Beine und den Oberkörper ((mit Armen) vom Boden abheben. Die Arme bleiben dabei in Gleithaltung. Nun über die Hüfte erst auf den Bauch und dann weiter auf den Rücken drehen. Anschließend wieder zurückdrehen. Die Übung ist recht schwer. Am besten ist es, die Übung ohne zwischenzeitliches Absetzen auszuüben. Wer es nicht schafft, darf aber kurz nach 1x Hin- und Herrollen absetzen.	4 x 3 Wdh.	4 x 5 Wdh.	4 x 5 Wdh.
Diagonales Arm- und Beinheben	Bauchlage, Arme sind in Streckhaltung (Gleithaltung). Nun Kopf leicht anheben. Diagonal ein Bein und 1 Arm (z.B. rechtes Bein und linker Arm) vom Boden ebenfalls leicht abheben. Nun langsam nach oben und wieder zurück bewegen, ohne abzusetzen.	jede Seite 2 x 10 Wdh.	jede Seite 2 x 20 Wdh.	jede Seite 2 x 20 Wdh.
Liegestütze	Jeden Satz mit einer anderen Handstellung (in Schulterhöhe) absolvieren: 1. ganz enge Hände / 2. Hände schulterbreit / 3. Hände doppelte Schulterbreite.	3 x 8 Wdh	3 x 15 Wdh	3 x 15 Wdh
Situps	Rückenlage, Beine angewinkelt. Die Hände liegen diagonal auf den Schultern. Nun den Kopf heben und mit rundem Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden bis zum Sitz lösen. Rücken kurz strecken, dann wieder rund machen und <u>langsam</u> ablegen.	3 x 8 Wdh	3 x 15 Wdh	3 x 15 Wdh
Hampelmann 2.0	normaler Hampelmann, jedoch immer aus der Hocke beginnen, nicht aus dem Stand. Demzufolge auch immer in der Hocke landen.	1 min	2 min	2 min
Crunches	Ausgangslage wie bei Situps. Nun jedoch den Rücken nicht rund machen, sondern den geraden Rücken vom Boden abheben. Das Ziel ist nicht der Sitz, sondern das komplette Abheben des Rückens. Dann halten und <u>langsam</u> wieder ablegen.	3 x 8 Wdh	3 x 15 Wdh	3 x 15 Wdh
<b>Dehnung der Muskeln</b>				
<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>				
Bizeps	Stellt auch mit der Seite an die Wand und streckt den Arm genau hinter der Schulter lang aus. Die Handfläche zeigt zur Wand. Nun die äußere Schulter nach hinten in Richtung Wand drehen. Dabei aufrecht stehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Großer Brustmuskel	Stellt auch mit der Seite an die Wand und streckt den Arm an der Wand gesteckt und etwas nach oben zeigend aus. Die Handfläche zeigt zur Wand. Nun die äußere Schulter nach hinten in Richtung Wand drehen. Dabei aufrecht stehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec