

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
<b>Erwärmung</b>				
Laufen am Ort mit beidseitigen Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min	2 x 2 min	2 x 2 min
Hüpfen am Ort mit Mühradkreisen der Arme	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min	2 x 2 min	2 x 2 min
Laufen am Ort mit gegenseitigem Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	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>
Vierfüßlergang um die Matte	Geht in den Vierfüßlerstand (Knie und Hüfte jeweils 90°). Nun hebt die Knie vom Boden ab, so dass sich nur noch die Füße und Hände auf dem Boden befinden. Nun langsam um die Matte bewegen, indem ihr diagonal ein Bein und eine Hand abhebt und weiter vorn wieder aufsetzt. <b>Der Oberkörper soll dabei ganz ruhig bleiben!</b>	4 x 5 Runden (2x vorwärts, 2x rückwärts)	4 x 8 Runden (2x vorwärts, 2x rückwärts)	4 x 8 Runden (2x vorwärts, 2x rückwärts)
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
Daumen finden (Foto 1)	Bauchlage, Gesäß anspannen, Oberkörper leicht abheben. Die Arme schauen leicht nach außen (ca. 45° zum Oberkörper, Handflächen zeigen nach außen). Durch weiteres Anheben und Drehen des Kopfes abwechselnd einmal zum rechten Daumen und zum linken Daumen schauen.	4 x 30 sec	4 x 45 sec / P15''	4 x 45 sec / P15''
Beine über Flasche heben (Foto 2)	Geht in den Grätschszitz (Füße doppelte Hüfbreite), Oberkörper aufrecht, die Hände stützen hinten ab. Nun eine Trinkflasche <b>außen neben einen Unterschenkel</b> stellen. Durch Anheben des Beines den Fuß über die Flasche heben und zurück. Das Aufsetzen des Fußes ist erlaubt, ein Schweben verstärkt aber den Trainingseffekt.	jede Seite 2 x 10 Wdh.	jede Seite 3 x 10 Wdh.	jede Seite 3 x 10 Wdh.
<b>Dehnung der Muskeln</b>				
<i><b>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.</b></i>				
Rumpftiefbeugen	Bei gestreckten Beinen wird der Rumpf abwärts in Richtung Beine bewegt. Die Hände umfassen die Beine und ziehen den Rumpf noch näher an die Beine heran. Die Zeit beginnt, wenn ein deutliches Zuggefühl im Muskel zu spüren ist.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Brustmuskeldehnung (Foto 3)	Bewegt beide Arme gleichzeitig so weit wie möglich nach hinten. Versucht dadurch, soweit wie möglich den Rücken nach unten zu bringen. Die Zeit beginnt, wenn ein deutliches Zuggefühl im Muskel zu spüren ist.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Dehnung der Beininnenseite (Adduktoren) (Foto 4)	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen und nun versuchen, möglichst tief mit dem Körper zum Boden zu kommen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4