

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Kniehelauf	Die Knie bei jedem Schritt immer mindestens auf Hüfthöhe anheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden)	1 min	2 min	2 min
Ferselauf (Anfersen)	Bei jedem Schritt muss eine Ferse den Po berühren ("Abklatschen")	1 min	2 min	2 min
Rumfkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten	10 x in jede Richtung	10 x in jede Richtung	10 x in jede Richtung
Hüftkreisen	Leichter Grätschstand, Hände in die Hüfte. Nun Hüfte kreisen lassen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht, Rücken gerade. Die Schulter darf sich nur wenig mitbewegen.	10 x in jede Richtung	10 x in jede Richtung	10 x in jede Richtung
Armkreis-Serie	Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	jeweils 10 Wdh.	jeweils 10 Wdh.	jeweils 10 Wdh.
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>
Hampelmann	20 Wdh.	Alle Übungen schnell hintereinander absolvieren, danach 2 min Pause. Insgesamt 5 Serien.	Alle Übungen schnell hintereinander absolvieren, danach 2 min Pause. Insgesamt 8 Serien.	
Hockstretksprünge	10 Wdh.			
Liegestütze	10 Wdh.			
Sumo-Kniebeuge	10 Wdh.			
Liegestütze rücklings	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 Streckersitz 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
Wade	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
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