

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Hampelmann		1 min	2 min	2 min
Wechselsprünge vor/zurück...	... mit leicht vorgebeugtem Oberkörper und aktiven Armeinsatz (wie beim Rennen: wenn das linke Bein vorn ist, ist auch der rechte Arm vorn und umgekehrt)	1 min	2 min	2 min
Laufen am Ort...	aller 30 Sekunden 5 Sekunden Sprint (so viel wie möglich Fußkontakte in dieser kurzen Zeit).	1 min	2 min	2 min
beidseitiges Armkreisen		je 20 Wdh. vorwärts / rückwärts	je 20 Wdh. vorwärts / rückwärts	je 20 Wdh. vorwärts / rückwärts
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>
Diagonal-Crunch	Rückenlage, Beine angewinkelt, Hände im Flechtgriff hinter dem Nacken. Das rechte Bein über das linke schlagen. Nun durch Verdrehen und Anheben des Oberkörpers den linke Ellbogen an das rechte Knie führen, <u>ohne die Ellbogen vor dem Kopf zusammenzudrücken.</u>	jede Seite 3 x 5 Wdh.	jede Seite 3 x 8 Wdh.	jede Seite 3 x 8 Wdh.
Liegestütze	Zu beachten: Hüfte gestreckt, Kopf blickt nach unten/vorn (<u>nie unter den Körper!</u>). Ziel ist es, durch Einknicken des Ellbogens die Schulter auf die Höhe des Ellbogens zu bringen.	3 x 7 Wdh.	3 x 10 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Diagonal-Heben	Legt euch auf den Bauch, Arme lang nach vorn (Strecklage). Kopf leicht anheben. Nun rechten Arm und linkes Bein anheben, 5 Sekunden halten und wieder ablegen. Dann Seite wechseln.	insgesamt 3 x 10 Wdh.	insgesamt 3 x 10 Wdh.	insgesamt 3 x 10 Wdh.
Standwaage	Stellt Euch in Strecklage hin. Nun den Oberkörper samt Arme nach vorn kippen, dabei auch ein Bein nach hinten bewegen. Nun halten - dabei auf gestrecktes Standbein und Halten der Strecklage achten. Der Oberkörper und das eine Bein sind parallel zum Boden.	3 x 10 sec pro Seite	3 x 15 sec pro Seite	3 x 15 sec pro Seite
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>				
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
"Fleischerhaken"	Ihr führt die rechte Hand über der rechten Schulter hinter den Körper. Die linke Hand bewegt ihr in Hüfthöhe ebenfalls hinter den Körper und versucht, die rechte Hand zu fassen. Nun ziehen.	jede Seite 3 x 15 sec	jede Seite 3 x 15 sec	jede Seite 3 x 15 sec
Unterarm	Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand (Füße + Knie + Hände auf dem Boden, rechter Winkel zwischen Arme+Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel). Nun die Fingerspitzen in Richtung Füße drehen, dadurch wird die Unterarm-Muskulatur gedehnt.	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