

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Glücksrade	Bitte auf diesen Link klicken. Dann immer wieder aufs Rad klicken und warten, was angezeigt wird.	7 min	10 min	10 min
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>
Unterarmstütz	Bei gestreckter Hüfte wird die Position während der gesamten Halt im Unterarmstütz beibehalten. Der Kopf hängt nicht nach unten - der Blick ist geht auf den Boden kurz vor dem Körper.	3 x 30 sec	3 x 45 sec	3 x 60 sec
Liegestütze	Zu beachten: Hüfte gestreckt, Kopf blickt nach unten/vorn (<i>nie unter den Körper!</i>). Ziel ist es, durch Einknicken des Ellbogens die Schulter auf die Höhe des Ellbogens zu bringen.	3 x 5 Wdh.	3 x 8 Wdh.	3 x 8 Wdh.
statische Situps	Rückenlage, Beine angewinkelt. Die Hände liegen diagonal auf den Schultern. Nun den Kopf heben und mit rundem Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden lösen, bis der Rücken nicht mehr aufliegt. Der Oberkörper ist jetzt schräg, bitte nicht komplett aufrichten. Dann 3-5 Sekunden halten, anschließend langsam wieder ablegen.	3 x 5 Wdh.	3 x 8 Wdh.	3 x 8 Wdh.
von Liegestütz in Rumpfbeuge	Geht in die Ausgangsstellung für den Liegestütz. Nun wandern die Hände langsam von vorn bis kurz vor die Füße. Dabei geht der Po immer höher - die Beine bleiben aber gestreckt. Dann langsam wieder zurück.	3 x 5 Wdh.	3 x 8 Wdh.	3 x 8 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>				
Bauchmuskeln	Ausgangsposition Liegestütz. Wir strecken die Arme hoch indem wir zugleich den Kopf und die Wirbelsäule nach hinten beugen. Die Hüfte bleibt auf dem Boden,	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Frosch	Setzt Euch hin und zieht die Fersen zum Po. Die Fußsohlen berühren sich (Beine wie ein Frosch). Nun drückt die Knie mit den Händen in Richtung Fußboden.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Rumpfbeugen im Grätschsitz	Setzt Euch hin, die Beine so weit wie möglich gegrätscht. Arme in Streckhalte. Nun beugt Euch zum rechten Bein, in die Mitte, zum linken Bein, dann zurück in die Ausgangsposition und Arme an die Decke recken. Jeweils 10 Sekunden halten.	3 x 3 Wdh	3 x 5 Wdh	3 x 5 Wdh
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