

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Armkreisserie	beidseitig vorwärts/rückwärts, Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 15 Wdh.	je 20 Wdh.
Hopserlauf im Zimmer		1 min	1 min
Frosch-Hüpfer	Die Kinder gehen mit breiten Beinen in die tiefe Hocke, bringen dabei ihr Gesäß so nah wie möglich an den Boden. Dann hüpfen die Kinder wie ein Frosch im Zimmer herum.	1 min	1 min
Krebsgang im Zimmer	Setzt euch hin und stützt euch mit den Händen hinten ab. Nun den Po anheben, so dass nur noch Hände+Füße den Boden berühren. So lauft ihr im Zimmer herum. Versucht dabei, die ganze Zeit den Po oben zu lassen. Nicht aufgeben! Ihr könnt vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts gehen.	1 min	1 min
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Grätschsprünge im Liegenstütz	Ausgangsstellung Liegestütz. Jetzt mit einem Sprung die gestreckten Beine gegrätscht auf den Boden aufsetzen und wieder zurückspringen	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Einbein-Stehen	Hebt ein Bein so an, dass der Fuß das Knie des anderen Beines berührt. Versucht, ohne abzusetzen diesen Einbeinstand zu halten.	jede Seite 2 x 20 sec	jede Seite 2 x 30 sec
Sumo-Kniefedern	Geht bitte in die Ausgangsstellung wie bei den Sumo-Kniebeugen. Nun etwas in die Kniebeuge gehen und langsam tiefer und wieder zurück federn. Dabei nie die Beine strecken oder in der tiefen Hocke landen! Der Oberkörper bleibt dabei immer aufrecht.	3 x 20 sec	3 x 40 sec
Unterarm-Seitstütz (statisch)	Legt euch auf die Seite, hebt den Körper vom Boden ab und stützt euch nur durch den unteren Unterarm und dem unteren Fuß. Der obere Arm stützt sich in eure Seite, der obere Fuß liegt auf dem unteren Fuß.	jede Seite 2 x 20 sec	jede Seite 2 x 30 sec
Wandsitzen (wall sit)		3 x 20 sec	3 x 30 sec
Unterarmstütz		2 x 20 sec	2 x 30 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.
<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>			
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
Oberschenkel hinten	Aus dem Streck Sitz 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
Wadenmuskel	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
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