

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Hampelmann	je 1x mit: Arm vor dem Körper auf und ab bewegen / normal / wechselseitigem auf und ab der Arme	1 min	1 min
Kniehebelauf	Die Knie bei jedem Schritt immer mindestens auf Hüfthöhe anheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden)	1 min	1 min
Rumpfkreisen		jede Richtung 10 x	jede Richtung 15 x
Fersenlauf	Oberkörper bleibt aufrecht, beim lockeren Lauf mit jedem Schritt eine Ferse an den Po "klatschen".	1 min	1 min
Armkreisen gleichzeitig	... mit kleinem Knieschwung. Die Arme nicht einknicken! Große Kreise!	je 20x vorwärts/rückwärts	je 20x vorwärts/rückwärts
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
"Taschenmesser"	Legt euch in der Streckhaltung auf den Rücken, also die Arme lang nach hinten ausgestreckt. Nun Beine und Oberkörper+Arme gleichzeitig anheben und möglichst weit zusammenführen. Nur der Hintern hat noch Kontakt zum Boden.	3 x 8 Wdh	3 x 10 Wdh.
"Spider Plank" (Foto 1)	Ausgangsstellung Unterarmstütz. Nun abwechselnd erst das eine Bein leicht anheben. Das Knie knickt nun ein und wird so nah wie möglich an die Körperseite gezogen. Dabei schauen die Fußspitzen nach außen.	3 x 30 sec	3 x 45 sec
"Taschenmesser" in Seitlage (Foto 2)	Die Übung ist ähnlich wie die normalen Taschenmesser, nur dass wir in Streckhaltung auf der Seite liegen. Nun die Beine sowie Oberkörper+Arme nach vorn-oben abheben.	jede Seite 2 x 8 Wdh.	jede Seite 2 x 10 Wdh.
Sprung aus dem Liegestütz in die Hocke	... dabei diesmal nicht nur die Beine schnell mit einem Sprung anhocken, sondern durch Abdrücken der Arme vom Boden gleichzeitig auch den Oberkörper aufrichten. Beim Sprung wieder zurück in die Ausgangsstellung Liegestütz auch gleich einen Liegestütz ausführen.	3 x 8 Wdh	3 x 10 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>			
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
Bizeps	Stellt auch mit der Seite an die Wand und streckt den Arm genau hinter der Schulter lang aus. Die Handfläche zeigt zur Wand. Nun die äußere Schulter nach hinten in Richtung Wand drehen. Dabei aufrecht stehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Brustmuskeldehnung (Foto)	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
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 30 sec

