

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Hampelmann	gestreckte Arme und Beine...	1,5 min	2 min
Armkreisserie	beidseitig vorwärts/rückwärts, Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	1,5 min	2 min
Wechselsprünge vorn/hinten mit Armeinsatz	wechselseitig mit den Füßen nach vorn und hinten springen und gleichzeitig die Arme wechselseitig nach oben	1,5 min	2 min
Koordination Arme und Beine	leichtes seitliches Springen am Ort (li/re) und dabei wechselseitig mit der linken Hand zum rechten Ohr und der rechten Hand zur Nase	1,5 min	2 min
Koordination Arme und Beine Part 2	wechselseitiges Springen mit den Beinen nach vorn und hinten und die Arme berühren gleichzeitig die Schultern und gehen anschließend nach vorn/hinten/zur Seite/ 1 Arm vorn- 1 Arm hinten	1,5 min	2 min
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Handwalk + Liegestütz	Ausgangsstellung im Stand, tiefe Rumpfbeuge und bei gestreckten Beinen mit den langen Armen in den Liegestütz "tippeln", anschließend 1 LS und je nach Platz mit den Füßen rantippeln oder mit den Händen zurück	2 x 6 Wdh.	2 x 8 Wdh.
A - Position	Ausgangsstellung: Unterarmstütz; Po nach oben strecken und die Schultern strecken, Unterarme, Schulter, Rücken, Po bilden eine Linie	3 x 6 Wdh.	3 x 8 Wdh.
<a href="#">Animal Walks (AW) - Affe</a>	Ausgangsstellung: tiefe Kniebeuge, Fäuste vor den Füßen auf dem Boden; Fäuste dann parallel seitlich versetzen, stützen und mit den Füßen hinterherspringen	2 x 6 Wdh./ Seite	2 x 8 Wdh./ Seite
<a href="#">AW - Tiger</a>	Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand mit Knien faustbreit abgehoben, leise nach vorn bewegen, Linker Arm und rechtes Bein gleichzeitig nach vorn	3 x 30 sec sek	3 x 45 sec
<a href="#">AW - Krokodil</a>	Ausgangsstellung: Liegestütz; flach über dem Boden nach vorn bewegen, linker Arm und linkes Bein gleichzeitig nach vorn	2 x 30 sec	2 x 45 sec
Bauchlage "Holz hacken"	Ausgangsstellung: Bauchlage; Arme und Beine abheben, Daumen zeigen zur Decke, Arme und Beine möglichst schnell bewegen nach oben und unten	2 x 30 sec	2 x 45 sec
Seitstütz	Ausgangsstellung: seitlicher Unterarmstütz; Hüfte zum Boden absenken und anschließend den OK eindrehen und den Ellenbogen Richtung Boden bewegen (1 WH)	2 x 6 Wdh./ Seite	2 x 8 Wdh./ Seite
<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>			
3er Kombo Beinmuskulatur	Gesäß, Hüftbeuger + Oberschenkel, 3 Übungen; erst links, dann rechts	jede Seite 3 x 30 sec	
Schultern "aushängen"	Ausgangsstellung: auf den Knien sitzen, Arme gestreckt nach vorn, Gesäß leicht abheben und Schultern aushängen	jede Seite 2 x 30 sec	
Brustmuskulatur	Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme gestreckt seitl. Abgespreizt; linke Hand neben der Brust aufstellen und die linke Seite hochdrücken und zum rechten Arm drehen	jede Seite 2 x 30 sec	
hintere Oberschenkel	Ausgangsstellung: Grätschsitz, Füße schön strecken (Zehen auf den Boden ;) ) Oberkörper auf linkes Bein, in der Mitte und auf rechtes Bein ablegen	jede Seite 2 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	