

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Kniehebelauf	Die Knie bei jedem Schritt immer mindestens auf Hüfthöhe anheben (Oberschenkel waagrecht zum Boden)	1 min	2 min
Fersenlauf (Anfersen)	Bei jedem Schritt muss eine Ferse den Po berühren ("Abklatschen")	1 min	2 min
Rumfkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten	10 x in jede Richtung	10 x in jede Richtung
Armkreis-Serie	Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärt, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	jeweils 10 Wdh.	jeweils 10 Wdh.
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Diagonales Arm- und Beinheben	Bauchlage, Arme sind in Streckhaltung (Gleithaltung). Nun Kopf leicht anheben. Diagonal ein Bein und 1 Arm (z.B. rechtes Bein und linker Arm) vom Boden ebenfalls leicht abheben. Nun langsam nach oben und wieder zurück bewegen, ohne abzusetzen.	jede Seite 2 x 10 Wdh.	jede Seite 2 x 20 Wdh.
Liegestütze	Jeden Satz mit einer anderen Handstellung (in Schulterhöhe) absolvieren: 1. ganz enge Hände / 2. Hände schulterbreit / 3. Hände doppelte Schulterbreite.	3 x 8 Wdh	3 x 15 Wdh
Situps	Rückenlage, Beine angewinkelt. Die Hände liegen diagonal auf den Schultern. Nun den Kopf heben und mit rundem Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden bis zum Sitz lösen. Rücken kurz strecken, dann wieder rund machen und <u>langsam</u> ablegen.	3 x 8 Wdh	3 x 15 Wdh
Hampelmann 2.0	normaler Hampelmann, jedoch immer aus der Hocke beginnen, nicht aus dem Stand. Demzufolge auch immer in der Hocke landen.	1 min	2 min
Crunches	Ausgangslage wie bei Situps. Nun jedoch den Rücken nicht rund machen, sondern den geraden Rücken vom Boden abheben. Das Ziel ist nicht der Sitz, sondern das komplette Abheben des Rückens. Dann halten und <u>langsam</u> wieder ablegen.	3 x 8 Wdh	3 x 15 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>			
Übung Foto 1	Weiter Ausfallschritt, Oberkörper aufrecht! Nun Hüfte nach unten drücken und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 2	Die Fersen nah ans Gesäß ranziehen. Links und rechts die Knie nach unten drücken und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 3	Den Fuß diesmal bitte strecken.	2 x 20 sec	2 x 20 sec
Übung Foto 4	Grätschsitz, Zehen anziehen. Nun Oberkörper nach vorn beugen und halten.	2 x 20 sec	2 x 20 sec

