

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Laufen am Ort mit beidseitigen Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min	2 x 1,5 min
Hüpfen am Ort mit Mühlradkreisen der Arme	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min	2 x 1,5 min
Laufen am Ort mit gegenseitigem Armkreisen	Wechsel der Armrichtung nach 30 sec	2 x 1 min	2 x 1,5 min
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Beine über Flasche heben, Var. 1	Setzt Euch in den Streckersitz. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine links und rechts daneben leicht grätschen. Nun die Beine anheben und über der Flasche zusammenführen - dann wieder zurück. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec	4 x 30 sec
Beinheben im Dreifüßlerstand	Geht in den Vierfüßlerstand. Dann ein Bein nach hinten strecken und Unterschenkel nach oben anwinkeln, so dass der Oberschenkel eine Verlängerung des geraden Rückens ist. Nun das Bein so heben, dass der Fuß in Richtung Decke geht - wieder zurück.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)
Beine über Flasche heben, Var. 2	Setzt Euch in den Streckersitz. Die Flasche steht auf Höhe der Füße vor Euch. Die Beine liegen nun geschlossen neben der Flasche. Nun die Beine anheben, über die Flasche bewegen und auf der anderen Seite ablegen. Nicht zu schnell üben!	3 x 30 sec	4 x 30 sec
Hüft Hochheben im Vierfüßlerstand rücklings	Setzt Euch mit angewinkelten Beinen hin, stützt Euch mit den Händen hinten ab. Nun die Hüfte heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden (Kniewinkel 90°, ebenso Winkel Arme/Oberkörper). Aus dieser Position die Hüfte langsam heben und senken.	3 x 30 sec	4 x 30 sec
Vierfüßler "Cross bend and stretch"	Geht in den Vierfüßlerstand. Einen Arm und das gegenseitige Bein in eine waagerechte Stellung heben. Nun Ellbogen und Knie unter dem Oberkörper langsam zusammenführen und zurück. Der Oberkörper bleibt ruhig.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)
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>			
Rumpfbeugen	Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf. Senke langsam den Oberkörper Richtung Boden, indem du deinen Rücken Wirbel für Wirbel nach unten abrollst. Die Beine bleiben gestreckt. Am Boden oder der maximal möglichen Position angekommen, verharrst Du 15 Sekunden. Alternativ kannst Du mit den Händen Deine Fersen umschließen. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, den Körper langsam und kontrolliert wieder aufrichten.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
"Fleischerhaken"	Ihr führt die rechte Hand über der rechten Schulter hinter den Körper. Die linke Hand bewegt ihr in Hüfthöhe ebenfalls hinter den Körper und versucht, die rechte Hand zu fassen.	jede Seite 3 x 15 sec	jede Seite 3 x 15 sec
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



**Wir wünschen euch einen
guten Rutsch ins Jahr
2021!**