

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Hüpfen am Ort...	... seitwärts, vor/zurück, im Kreis....	1 min	1 min
Hüpfen am Ort...	... mit verschiedenen Armkreisvarianten	1 min	1 min
Hüpfen am Ort...	... seitwärts, vor/zurück, im Kreis UND mit verschiedenen Armkreisvarianten	1 min	1 min
Standardserie Armkreisen	Mühlkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 10 x	je 20 x

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Hampelmann 2.0	Ausgangsstellung: Tiefe Hocke, Hände liegen neben den Füßen auf dem Boden Übung: Nun hochspringen und im Grätschstand landen, die Arme sind nun über dem Kopf. Dann wieder in die tiefe Hocke springen und die Hände neben den Füßen ablegen.	3 x 8 Wdh.	3 x 10 Wdh.
diagonales Arm-/Bein-Abheben im Unterarmstütz	Ausgangsstellung: Unterarmstütz. Übung: Nun ein Bein abheben und den diagonalen Arm dazu nach vorn strecken. 3 Sekunden halten, dann wieder absetzen. Abwechselnd üben. Der Kopf fällt dabei nicht nach unten! Ihr blickt immer auf den Boden genau unter dem Kopf.	3 x 8 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Hockstretksprung 2.0	Ausgangsstellung: Tiefe Hocke, Hände liegen neben den Füßen auf dem Boden Übung: Nun springt ihr wie bei einem Hockstretksprung in die Höhe (dabei Knie strecken, lange Arme über dem Kopf in die Streckhaltung zusammenführen). In der Luft die Beine einmal grätschen und wieder schließen. Dann wieder weich in der tiefen Hocke landen.	3 x 8 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Liegestütze	Ausgangsstellung: Liegestütz: Hände sind schulterbreit mit den Fingerspitzen nach vorn direkt unter der Schulter. Der komplette Körper ist gestreckt, der Kopf fällt nicht nach unten! Ihr blickt immer auf den Boden genau unter dem Kopf. (Hilfe: Legt Euch etwas unter den Kopf (z.B. kleine Plüschtiere) und berührt es nur mit dem Kinn.) Übung: Nur die Ellbogen werden gebeugt, alles andere ändert sich nicht (Körperstreckung, Kopfhaltung). Ziel: Ellbogen auf Höhe der Schulter (Brustkorb ca. 10 cm über dem Boden)	3 x 8 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Beinheben im Unterarmseitstütz	Ausgangsstellung: Unterarmseitstütz Übung: Das ober Bein anheben und nach ca. 3 Sekunden halten wieder absetzen. Zusatz: Wer möchte, kann in den 3 Sekunden das obere Bein in der Luft einmal beugen und wieder strecken. Schwerer Zusatz: Das ober Bein abheben und entsprechend der Übungszahl ohne Absetzen langsam beugen und strecken.	jede Seite 2 x 8 Wdh.	jede Seite 2 x 10 Wdh.

Dehnung der Muskeln			
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.			
Unterarmmuskulatur	Ausgangsstellung: Stand, beide Arme sind nach vorn <u>gestreckt</u> Übung: Eine Hand wird so gedreht, dass die Handfläche nach oben zeigt. Mit der anderen Hand diese nun für die Dauer der Übung nach unten ziehen. Danach die Hand mit der Handfläche nach unten drehen und mit der anderen Hand diese wieder nach unten ziehen und halten. Hinweis: Der Arm muss immer gestreckt sein, sonst wirkt die Übung nicht!	jede Seite 6 x 20 sec (3x jede Richtung, abwechselnd)	jede Seite 6 x 20 sec (3x jede Richtung, abwechselnd)
schräge Brustmuskulatur	Ausgangsstellung: Stand mit 1 Armlänge Abstand neben eine Wand oder Tür. Der Hand des "Wandarms" wird in Schulterhöhe mit den Handflächen nach hinten an die Wand gesetzt (Ellbogen durchgedrückt). Das "Wandbein" überkreuzt vorn das andere Bein. Der Blick geht von der Wand weg. Übung: Die Dehnung beginnt, wenn ihr versucht, die Wand "wegzudrücken". Hinweis: Kleinste Änderungen der Haltung können hier entscheiden für die Wirkung sein, also ruhig etwas verändern, falls ihr nichts spürt.	jede Seite 3 x 30 sec	jede Seite 3 x 30 sec
vorderer Oberschenkel	Ausgangsstellung: Einbein-Kniestand, das hintere Knie soll diesmal hinter der Hüfte sein. Arme leicht geöffnet über dem Kopf. Übung: "Das Knie in den Boden drücken", die Arme dabei so weit es geht nach hinten drücken und halten. Variante: Durch leichte seitliche Rotation des Oberkörpers können weitere Muskeln gedehnt werden.	jede Seite 3 x 30 sec	jede Seite 3 x 30 sec
hinterer Oberschenkel	Ausgangsstellung: Einbein-Kniestand. Übung: Das vordere Bein nach vorn strecken und auf der Ferse aufsetzen. Das Knie bleibt diesmal leicht gebeugt. Nun den Oberkörper nach vorn beugen und halten. Die Hände können unter der Schulter auf dem Boden abgestützt werden, um das Gleichgewicht zu halten.	jede Seite 3 x 30 sec	jede Seite 3 x 30 sec