

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Armkreisserie	beidseitig vorwärts/rückwärts, Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 15 Wdh.	je 20 Wdh.
Hopserlauf im Zimmer		1 min	1 min
Frosch-Hüpfer	Die Kinder gehen mit breiten Beinen in die tiefe Hocke, bringen dabei ihr Gesäß so nah wie möglich an den Boden. Dann hüpfen die Kinder wie ein Frosch im Zimmer herum.	1 min	1 min
Krebsgang im Zimmer	Setzt euch hin und stützt euch mit den Händen hinten ab. Nun den Po anheben, so dass nur noch Hände+Füße den Boden berühren. So lauft ihr im Zimmer herum. Versucht dabei, die ganze Zeit den Po oben zu lassen. Nicht aufgeben! Ihr könnt vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts gehen.	1 min	1 min

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Situps (Aufrichten aus der Rückenlage) mit Rumpfdrehung.	<b>Ausgangsstellung:</b> Rückenlage, Beine angestellt. Die Hände werden hinter dem Nacken verflochten. Ellbogen auf dem Boden. <b>Übung:</b> Rücken rund machen und Wirbel für Wirbel vom Boden lösen. Dabei den Rumpf drehen, damit der Ellbogen zum Knie zeigt. Seitlich abwechselnd üben.	3 x 15 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Liegestütze	Zu beachten: Hüfte gestreckt, Kopf blickt nach unten/vorn ( <u>nie unter den Körper!</u> ). Ziel ist es, durch Einknicken des Ellbogens die Schulter auf die Höhe des Ellbogens zu bringen.	3 x 5 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Hockstrecksprünge	<b>Ausgangsstellung:</b> Tiefe Hocke, Hände sind vor den Füßen auf dem Boden. <b>Übung:</b> Mit einem kräftigem Sprung so hoch wie möglich springen und dabei die Hände gestreckt über dem Kopf in die Gleithaltung bringen. Dann weich wieder in der tiefen Hocke landen und die Hände vor oder neben den Füßen auf dem Boden ablegen.	3 x 10 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Hüfthochheben im Vierfüßlerstand rücklings	<b>Ausgangsstellung:</b> 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). <b>Übung:</b> Aus dieser Position die Hüfte langsam heben und wieder in die Ausgangslage zurückführen.	3 x 30 sec	4 x 30 sec

Dehnung der Muskeln			
<b>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.</b>			
Oberschenkel vorn	In der Seitlage das obere Bein anfersen, mit der Hand die Ferse an das Gesäß ziehen. Sollte das noch nicht zu einem Zuggefühl des Muskels führen, dann zusätzlich das Knie nach hinten ziehen - ohne dass der Oberkörper seine Position verändert.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Oberschenkel hinten	Aus dem Strecksitz Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Hände umfassen Füße oder Unterschenkel und ziehen den Körper weiter runter. So halten. Die Füße nicht anziehen.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Wade	Im Ausfallschritt das hintere Bein gestreckt lassen, dabei den Fuß unbedingt gerade stellen. Nun die Hüfte nach vorn schieben, bis es in der Wade dehnt. Die Ferse bleibt auf dem Boden!	3 x 30 sec	3 x 30 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 30 sec	3 x 30 sec