

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Laufen am Ort mit beidseitigem Armkreisen	Lasst den Oberkörper aufrecht und führt mit den gestreckten Armen die Kreise so groß wie möglich aus.	30 sec	40 sec
Lauf am Ort, Anfersen (Fersenlauf)	Die Fersen müssen den Hintern berühren.	30 sec	40 sec
Lauf am Ort, Anhocken	Die Knie müssen bei jedem Schritt mindestens bis in Höhe Bauchnabel angehoben werden.	30 sec	40 sec
Rumpfkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten	10x links, 10x rechts	10x links, 10x rechts
Hüftkreisen	Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Kreist mit der Hüfte einen so großen Kreis wie möglich, ohne Füße und Schulter zu bewegen.	20x links, 20x rechts	20x links, 20x rechts

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
"Schnipsen"	Oberkörper aufrecht, Hände an der Seite. Jetzt "schnipst" ihr euch nur durch Strecken des Fußgelenkes so hoch, dass sich die Füße gerade so vom Boden lösen	2 x 1 min	3 x 1 min
Hockstretksprünge	Springt aus der tiefsten Hocke so hoch wie möglich in die Streckhaltung (Arme gestreckt, Hände übereinander, Kopf zwischen den Oberarmen).	3 x 20 sec	3 x 30 sec
Liegestütze	Korrekte Variante: Hände sind unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Ziel: Schulter ist neben dem Ellbogen.	3 x 10 Stk.	3 x 15 Stk.
Beine senken	Legt euch auf den Rücken und streckt beide durchgedrückten Beine an die Decke. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten neben dem Körper. Jetzt senkt die durchgedrückten Beine so weit, dass sie fast den Boden berühren (aber nicht ablegen). Anschließend die Beine wieder in die Senkrechte heben.	3 x 10 Stk.	3 x 15 Stk.
Hüpfen mit Hockstretksprüngen	normales Hüpfen am Ort, jeder 10. Hüpfen ist ein Hockstretksprung	2 x 1 min	3 x 1 min

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>			
Bauchmuskeln	Ausgangsposition Bauchlage, Hände neben den Schultern. Dann die Arme hochstrecken und zugleich den Kopf und die Wirbelsäule nach hinten beugen. Die Hüfte bleibt auf dem Boden.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Brustmuskeldehnung (Foto 1)	Bewegt beide Arme gleichzeitig so weit wie möglich nach hinten. Versucht dadurch, soweit wie möglich den Rücken nach unten zu bringen. Die Zeit beginnt, wenn ein deutliches Zuggefühl im Muskel zu spüren ist.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Dehnung der Beininnenseite (Adduktoren) (Foto 2)	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen und nun versuchen, möglichst tief mit dem Körper zum Boden zu kommen.	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

