

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Hampelmann mit verschiedenen Armvarianten	2 x 45 sec	2 x 1 min
"Jump Squats"	Stellt die Beine mehr als schulterbreit auseinander. Nun deutlich in die Hocke gehen und anschließend sofort hochspringen. Danach wieder in der Hocke landen. Die Handflächen berühren sich dabei ständig vor der Brust	2 x 30 sec	2 x 45 sec
Armkreis-Serie	Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	jeweils 15 Wdh.	jeweils 20 Wdh.
Laufen am Ort...	aller 30 Sekunden 5 Sekunden Sprint (so viel wie möglich Fußkontakte in dieser kurzen Zeit).	2 min	3 min

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Beinheben aus der Seitlage (beidbeinig)	Ausgangsposition: Seitlage auf dem Boden, Hüften und Schultern stehen übereinander, der obere Arm kann vor der Brust abgestützt werden, der Kopf liegt auf dem ausgestreckten unterem Arm. Jetzt beide Beine gleichzeitige heben und senken (ohne Absetzen).	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Beinstreckung aus der Sumo-Hocke	Stellt euch aufrecht hin, die Beine mehr als hüftbreit auseinander. Jetzt beugt euch bei geradem Rücken so tief, dass eure Hände die Fußspitzen berühren. Jetzt in die Hocke gehen - die Arme bleiben aber gestreckt, der Rücken gerade. Nicht die Fußspitzen loslassen!	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Armheben im Schneidersitz	Setzt euch in den Schneidersitz, macht den Rücken ganz gerade. Streckt die Arme weit nach links und rechts aus - mit den Handflächen nach unten.	2 x 1 min (nach 30 sec Handfläche nach oben drehen)	3 x 1 min (nach 30 sec Handfläche nach oben drehen)
halbe Kniebeuge mit Halten	Stellt euch aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Arme hängen an der Seite. Nun die Knie beugen, indem ihr den Po nach hinten unten bewegt (nicht die Knie nach vorn). Ziel: Der Po ist auf gleicher Höhe wie die Knie. Zum Ausgleich die Arme nach vorn strecken. Den Rücken bitte gerade lassen! Dann 10 sec halten und wieder hoch.	4 x 5 Wdh. (mit 10 sec Halten!)	3 x 10 Wdh. (mit 10 sec Halten!)
Hüftheben aus der Rückenlage	Legt euch auf den Rücken und winkelt Hüfte und Knie um 90° an. Die Hände liegen neben dem Körper. Nun die Hüfte vom Boden abheben und wieder senken. Die Knie werden also in Richtung Decke angehoben.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 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.			
Oberschenkel hinten	Strecksitz, Füße gestreckt. Nun den Oberkörper so weit wie möglich auf die Beine legen. Mit den Händen das Sprunggelenk (notfalls Waden) umfassen und durch Zug die Wirkung der Dehnung verstärken. So halten.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Foto 1 (vordere Muskelkette)	Sitz, rechtes Bein nach außen abgelenkt. Der linke Fuß berührt das rechte Knie. Mit dem linken Arm hinten abstützen, die Hüfte abheben und nach vorn drücken. Mit dem rechten Arm die Linie Oberschenkel-Oberkörper verlängern.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Foto 2	Siehe Foto. WICHTIG: Das hinter Bein muss gestreckt sein, der Fuß muss mit dem Fußrücken den Boden berühren.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Foto 3 (Mobilisation Wirbelsäule)	Rückenlage. Die Arme nach links und rechts gestreckt. Nun wird das rechte Bein über das linke geführt und angezogen. Versucht, mit dem rechten Fuß das linke Knie außen zu berühren. WICHTIG: Die Schulterblätter müssen auf dem Boden bleiben! Zieht das rechte Knie in Richtung Bauch, bis das Dehnungsgefühl ausreichend ist.	3 x 30 sec	3 x 30 sec

