



| Übung                    | Bemerkung  | Wiederholungen / Zeit |         |
|--------------------------|--|-----------------------|---------|
|                          |  | AK 8                  | AK 9/10 |
| <b>Erwärmung</b>         |  |                       |         |
| 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   |   | 3 Minuten Serienpause | 3 Minuten Serienpause |
|---|---|-----------------------|-----------------------|
| Liegestütze   | 10 Wdh.                                       | } 3 Serien            | } 5 Serien            |
| Hockstrecksprünge   | 10 Wdh.                                       |                       |                       |
| Situps  | 10 Wdh.                                       |                       |                       |
| Hampelmann  | 50 Wdh.                                       |                       |                       |
| Beinheben im Streckersitz (von knapp über Boden so hoch wie möglich und zurück) | 10 Wdh. ohne Unterbrechung (gestreckte Beine) |                       |                       |
| Liegestütze   | 5 Wdh   |                       |                       |

| 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> |   |   |   |
| Unterarmmuskulatur   | <b>Ausgangsstellung:</b> Stand, beide Arme sind nach vorn <u>gestreckt</u> <b>Übung</b> : 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. <b>Hinweis:</b> 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  | <b>Ausgangsstellung:</b> 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. <b>Übung</b> : Die Dehnung beginnt, wenn ihr versucht, die Wand "wegzudrücken". <b>Hinweis:</b> 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  | <b>Ausgangsstellung:</b> Einbein-Kniestand, das hintere Knie soll diesmal hinter der Hüfte sein. Arme leicht geöffnet über dem Kopf. <b>Übung</b> : "Das Knie in den Boden drücken", die Arme dabei so weit es geht nach hinten drücken und halten. <b>Variante:</b> 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  | <b>Ausgangsstellung:</b> Einbein-Kniestand. <b>Übung</b> : 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                                 |