

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
gegenseitiges Armkreisen	Ausgangsstellung: beide Arme gestreckt über dem Kopf. Der rechte Arm dreht sich vorwärts, der linke Arm rückwärts. Die Anzahl immer bei einem Arm zählen.	20 Wdh.	30 Wdh.
lockeres Hüpfen im Wechselschritt vor/zurück	Ihr beginnt mit einem Bein vorn und Bein hinten. Die Beine wechseln beim Hüpfen ihre Position. Dazu verschiedene Armkreis-Varianten kombinieren.	1 min	2 min
lockeres Hüpfen mit Grätschen/Schließen der Beine	Beim ersten Sprung grätscht ihr die Beine auseinander - beim zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen. Dazu verschiedene Armkreis-Varianten kombinieren.	1 min	2 min
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

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Anfahrtshocke Skispringen	Ausgangsstellung: Stand, Füße leicht geöffnet. Übung: Beine beugen, bis die Knie ca. 90° angewinkelt sind. Oberkörper nach vorn beugen, Arme sind am Körper und zeigen nun in Schulterhöhe nach hinten.	3 x 15 Sek.	3 x 30 Sek.
Ellbogen zu Knie	Ausgangsstellung: Rückenlage, Hüft- und Kniewinkel 90°. (Die Füße sind also abgehoben), Hände hinter dem Nacken verschränkt. Übung: Nun durch Aufrichten und Drehen des Oberkörpers den linken Ellbogen zum rechten Knie führen - dabei das linke Bein strecken.	jede Seite 3 x 30 Sek.	jede Seite 3 x 45 Sek.
Anfahrtshocke Skispringen, Armhaltung anders	Ausgangsstellung: Stand, Füße leicht geöffnet. Übung: Beine beugen, bis die Knie ca. 90° angewinkelt sind. Oberkörper nach vorn beugen, Arme sind in Gleithaltung und zeigen nun nach in Schulterhöhe vorn.	3 x 15 Sek.	3 x 30 Sek.
Beine-Scheibenwischer	Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine zeigen gestreckt nach oben (Hüftwinkel 90°). Hände zur Stabilisierung links und rechts ausgestreckt. Übung: Nun die Beine in Höhe der Hüfte langsam nach rechts senken, aber nicht ablegen. Nun über die Mitte die Beine nach links drehen. Langsam und ohne Pause arbeiten.	3 x 30 Sek.	3 x 45 Sek.
Anfahrtshocke Skispringen mit Wechsel der Armhaltung. (2x ca. 1kg Gewicht benötigt)	Ausgangsstellung: Stand, Füße leicht geöffnet. In jeder Hand ist ein Gewicht. Übung: Beine beugen, bis die Knie ca. 90° angewinkelt sind. Oberkörper nach vorn beugen. Nun wechseln die Arme von hinten nach vorn und zurück. Langsam und ohne Pause üben.	3 x 15 Sek.	3 x 30 Sek.
Liegestütze	Ausgangsstellung: Hände sind unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn. Übung: Ellbogen bis 90° beugen. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position = "Brett" (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“).	3 x 10 Stk.	3 x 15 Stk.

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.			
Halbmond (seitliche Rückenmuskeln)	Legt Euch auf den Rücken, Arme über dem Kopf in Streckhalte. Nun rutschen die Arme und Beine nach links in den "Halbmond".	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Katzenbuckel (Mobilisation der Wirbelsäule)	Hände und Unterschenkel (Knie) sind auf den Boden. Rechter Winkler zwischen Arme und Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel. Der Rücken wird wie ein Katzenbuckel nach oben gedrückt. Dort halten und dann wieder zurückführen.	3 x 10 Wdh.	3 x 10 Wdh.
Dehnung der Waden	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
Rumpfbeugen	Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf. Senke langsam den Oberkörper Richtung Boden, indem du deinen Rücken Wirbel für Wirbel nach unten abrollst. Die Beine bleiben gestreckt. Am Boden oder der maximal möglichen Position angekommen, verharrst Du 15 Sekunden. Alternativ kannst Du mit den Händen Deine Fersen umschließen. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, den Körper langsam und kontrolliert wieder aufrichten.	3 x 30 sec	3 x 30 sec