

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
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
<b>Beinheben aus der Seitlage (beidbeinig)</b>	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.
<b>Beinstreckung aus der Sumo-Hocke</b>	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.
<b>Armheben im Schneidersitz</b>	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)
<b>halbe Kniebeuge mit Halten</b>	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! <b><u>Dann 10 sec halten</u></b> und wieder hoch.	4 x 5 Wdh. (mit 10 sec Halten!)	3 x 10 Wdh. (mit 10 sec Halten!)
<b>Hüftheben aus der Rückenlage</b>	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			
<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>			
<b>vorderer Oberschenkel</b>	<b>Ausgangsstellung:</b> Einbein-Kniestand. <b>Übung:</b> Dreht den Oberkörper in die Richtung des hinteren Beines und fasst den Fuß an, der zum Gesäß gezogen wird. Dann das Zuggefühl wieder halten.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
<b>Adduktoren (innere Oberschenkel)</b>	<b>Ausgangsstellung:</b> Vierfüßlerstand-Variante: Knie und Ellbogen (Unterarm) sind auf dem Boden. <b>Übung:</b> Die Knie werden so weit auseinandergeführt, bis es an der Innenseite der Oberschenkel richtig zeit.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
<b>Rumpfbeugen</b>	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