

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Laufen mit Seil	Lockerer Lauf am Ort, bei jedem Schritt oder bei jedem 2. Schritt einen Seildurchschlag. Wer kein Seil hat, denkt sich eins und bewegt die Arme entsprechend mit.	2 x 45 sec	2 x 60 sec
Hampelmann		2 x 45 sec	2 x 60 sec
Rumpfdrehungen mit ausgebreiteten Armen	Ausgangsposition: Grätschstand mit nach links und rechts ausgebreiteten Armen. Nun Schulter+Rumpf drehen, dabei die Arme in Schulterhöhe lang mitschwingen.	1 x 1 min	1 x 1 min
Rumpfdrehungen mit ausgebreiteten Armen	Ausgangsposition: Grätschstand mit nach links und rechts ausgebreiteten Armen, Oberkörper 90° nach vorn gebeugt. Nun Schulter+Rumpf drehen, dabei die Arme in Schulterhöhe lang mitschwingen. Die Hände berühren über Kreuz die Füße (linke Hand zu rechtem Fuß und umgekehrt)	1 x 1 min	1 x 1 min
Kreisen der Schulter um die Hüfte	Ausgangsposition: Grätschstand, Hände auf Oberschenkel. Nun die Schulter um die fest fixierte Hüfte drehen (aber nicht so stark wie beim Rumpfkreisen, das wir sonst machen)	1 x 1 min	1 x 1 min

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Ausfallschritte mit Nachfedern	Aus dem Stand mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorn machen und mit dem Knie 2x FAST den Boden berühren. Nicht das Knie aufsetzen! Dann mit EINEM kraftvollen Fußabdruck vorn wieder zurück in die Ausgangsstellung gehen. Die Arme dabei wie beim laufen mitschwingen (linker Arm und rechtes Bein sind gleichzeitig vorn - und umgekehrt)	2 x 40 sec, nach 20 sec die Seite wechseln	2 x 60 sec, nach 30 sec die Seite wechseln
Ausfallschritte nach vorn und hinten	Aus dem Stand mit einem Fuß einen großen Schritt nach vorn mache, gleich wieder abdrücken und den gleichen Fuß weit hinter dem Körper wieder aufsetzen. Das Knie muss jeweils kurz vor dem Boden gestoppt werden. Die Hände sind dabei an der Hüfte.	2 x 40 sec, nach 20 sec die Seite wechseln	2 x 60 sec, nach 30 sec die Seite wechseln
Unterarmstütz --> Liegestütz und zurück	Ausführung wie im Video. Aber nicht halten sondern immer auf und ab. (aus dem Unterarmstütz erst einen Arm in den Liegestütz, dann den anderen Arm, und dann wieder zurück in den Unterarmstütz)	2 x 30 sec	3 x 45 sec
Beinheben aus der Rückenlage	Legt euch auf den Rücken, die Beine sind gestreckt. Die Hände liegen neben dem Körper. Nun ein Bein leicht anheben und dann immer aus der Position kurz über dem Boden bis in die Kerze anheben. Bitte langsam üben und das Bein nicht komplett ablegen.	jede Seite 2 x 10 Wdh	jede Seite 3 x 10 Wdh
Sprung aus Liegestütz in die Hocke und zurück	Springt aus dem Liegestütz mit einem Sprung in die tiefe Hocke, so dass die Füße knapp hinter den Händen landen. Die Hände bleiben immer auf dem gleichen Platz. Dann wieder mit einem Sprung in den Liegestütz zurückspringen. Passt auf, dass Ihr beim Landen nicht ins Hohlkreuz geht.	2 x 30 sec	3 x 45 sec

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 vorn	In der Seitlage das obere Bein anfersen, mit der Hand die Ferse an das Gesäß ziehen. Sollte das noch nicht zu einem Zuggefühl des Muskels führen, dann zusätzlich das Knie nach hinten ziehen - ohne dass der Oberkörper seine Position verändert.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Oberschenkel hinten	Aus dem Strecksitz Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Hände umfassen Füße oder Unterschenkel und ziehen den Körper weiter runter. So halten. Die Füße nicht anziehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Wade	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 20 sec	3 x 20 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 20 sec	3 x 20 sec