

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Laufen am Ort...	aller 30 Sekunden 5 Sekunden Sprint (so viel wie möglich Fußkontakte in dieser kurzen Zeit).	2 min	4 min
Burpees	Ausgangsstellung: Tiefe Hocke, Hände sind vor den Füßen auf dem Boden. Übung: 1) Hockstretksprung 2) Sprung in den Liegestütz, ohne Hände zu bewegen 3) Liegestütz 4) Sprung zurück in die tiefe Hocke	3 x 8 Wdh.	4 x 12 Wdh.
Armkreisserie	beidseitig vorwärts/rückwärts, Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 15 Wdh.	je 20 Wdh.

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Grätschsprünge im Liegestütz	Ausgangsstellung Liegestütz. Jetzt mit einem Sprung die gestreckten Beine gegrätscht auf den Boden aufsetzen und wieder zurückspringen	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Einbein-Stehen	Hebt ein Bein so an, dass der Fuß das Knie des anderen Beines berührt. Versucht, ohne abzusetzen diesen Einbeinstand zu halten.	jede Seite 2 x 30 sec	jede Seite 2 x 45 sec
Sumo-Kniefedern	Geht bitte in die Ausgangsstellung wie bei den Sumo-Kniebeugen. Nun etwas in die Kniebeuge gehen und langsam tiefer und wieder zurück federn. Dabei nie die Beine strecken oder in der tiefen Hocke landen! Der Oberkörper bleibt dabei immer aufrecht.	3 x 20 sec	3 x 45 sec
Unterarm-Seitstütz (statisch)	Legt euch auf die Seite, hebt den Körper vom Boden ab und stützt euch nur durch den unteren Unterarm und dem unteren Fuß. Der obere Arm stützt sich in eure Seite, der obere Fuß liegt auf dem unteren Fuß. Variante: Das obere Bein abheben und senken, Knie dabei gestreckt lassen.	jede Seite 2 x 30 sec	jede Seite 2 x 45 sec
Wandsitzen (wall sit)		2 x 30 sec	2 x 60 sec
Unterarmstütz		2 x 30 sec	2 x 60 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.			
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!	jede Seite 3 x 30 sec	jede Seite 3 x 30 sec
"Fleischerhaken"	Ihr führt die rechte Hand über der rechten Schulter hinter den Körper. Die linke Hand bewegt ihr in Hüfthöhe ebenfalls hinter den Körper und versucht, die rechte Hand zu fassen. Nun ziehen.	jede Seite 3 x 30 sec	jede Seite 3 x 30 sec
Unterarm	Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand (Füße + Knie + Hände auf dem Boden, rechter Winkel zwischen Arme+Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel). Nun die Fingerspitzen in Richtung Füße drehen, dadurch wird die Unterarm-Muskulatur gedehnt.	3 x 30 sec	3 x 30 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 30 sec	3 x 30 sec