

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Pendelhüpfer...	... nach vorn, hinten und zur Seite	2 min	2 min
Pendelhüpfer...	... nach vorn mit verschiedenen Armkreisvarianten	2 min	2 min
Pendelhüpfer...	... nach vorn, hinten und zur Seite UND mit verschiedenen Armkreisvarianten	2 min	2 min
Standardserie Armkreisen	Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 10 x	je 20 x

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Wechselsprünge aus Einbein-Kniestand	<b>Ausgangsstellung:</b> Einbein-Kniestand. Dazu setzt ihr aus dem Stand ein Bein in einer größeren Schrittstellung vorn ab und beugt beide Knie, so dass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. <b>Übung:</b> Nun springt ihr wie bei einem Hockstretksprung in die Höhe (dabei Knie strecken) und wechselt dabei in der Luft die Beinstellung. Das vordere Bein geht nach hinten, das hintere nach vorn. Dann wieder weich in der Einbein-Kniestellung landen - aber ohne das Knie abzusetzen.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Ball-Kreisen	<b>Ausgangsstellung:</b> Streckhaltung in Bauchlage. <b>Übung:</b> Arme und Beine abheben, Knie und Ellbogen bleiben durchgedrückt. Nun einen Ball oder einen anderen Gegenstand (Flasche...) in die Hand nehmen und um den Körper kreisen lassen. Dabei den Rücken NICHT berühren!	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Liegestütze	Jeden Satz mit einer anderen Handstellung (in Schulterhöhe) absolvieren: 1. ganz enge Hände / 2. Hände schulterbreit / 3. Hände doppelte Schulterbreite.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Beine überkreuzen	<b>Ausgangsstellung:</b> Bauchlage, die Arme sind neben der Schulter nach links und rechts ausgestreckt. <b>Übung:</b> Die Arme und Schulter berühren immer den Boden. Nun versucht ihr, den rechten Fuß hinter dem Rücken zur linken Hand zu bewegen. Dabei dreht sich die Hüfte mit. Abwechselnd üben.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.
komplexe Kräftigung	<b>Ausgangsstellung:</b> Bauchlage, die Hände sind neben der Achselhöhle mit den Fingerspitzen nach vorn auf dem Boden. Ellbogen schauen nach oben. Füße sind angestellt. <b>Übung:</b> 1.) In den Liegestütz hochstützen. 2.) Den Hintern so weit es geht nach oben recken und unter dem Körper durchschauen (Yoga: "herabschauender Hund"). 3.) wieder zurück in den Liegestütz. 4.) Langsam den Körper komplett gesteckt ablegen. Dabei den Bauch anspannen! 5.) Die Arme weit nach vorn strecken und wieder zurücknehmen.	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>			
vorderer Oberschenkel	<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
Adduktoren (innere Oberschenkel)	<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
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