

| Übung                    | Bemerkung   | Wiederholungen / Zeit |               |
|--------------------------|---|-----------------------|---------------|
|                          |   | AK 8                  | AK 9/10       |
| <b>Erwärmung</b>         |   |                       |               |
| Hüpfen am Ort...         | ... dabei immer abwechselnd die Beine grätschen/schließen und vor/zurück. | 1 min                 | 2 min         |
| Mühlkreisen              | vorwärts, rückwärts   | je 2 x 30 sec         | je 2 x 45 sec |
| Hüpfen ...               | ... jeder 10. Hüpfen ist ein Hockstretzsprung                             | 1 min                 | 2 min         |
| gegenseitiges Armkreisen | rechts nach vorn + links nach hinten - und umgekehrt                      | je 2 x 30 sec         | je 2 x 45 sec |

| Übungen                                |  | Nach jeder Übung 30 sec<br>Pause | Nach jeder Übung 30 sec<br>Pause |
|--|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Beinheben im seitlichen Unterarmstütz  | <b>Ausgangsstellung:</b> seitlicher Unterarmstütz. <b>Übung:</b> Das gestreckte obere Bein wird langsam auf und ab bewegt, setzt aber nicht auf dem unteren Bein auf.  | jede Seite 2 x 30 sec            | jede Seite 2 x 45 sec            |
| Oberkörper-Rotation aus dem Liegestütz | <b>Ausgangsstellung:</b> Liegestütz. <b>Übung:</b> Nun einen Arm vom Boden lösen und gestreckt an die Decke zeigen lassen. Dabei den Oberkörper auf die Seite drehen. Abwechselnd arbeiten. (Wem es zu schwer fällt, kann die Übung auch im Unterarmstütz ausführen)   | 3 x 45 sec                       | 3 x 1 min                        |
| Hüftrollen                             | <b>Ausgangsstellung:</b> Rückenlage. Die Arme zeigen gestreckt nach außen, die Beine gestreckt nach oben (Kerze). <b>Übung:</b> Die gestreckten Beine langsam nach links ablegen, dabei über die Hüfte rollen. Dann die Beine wieder abheben und auf der anderen Seite ablegen. Die Schulterblätter bleiben dabei immer auf dem Boden. (Vereinfachung: Beine beugen) | 3 x 45 sec                       | 3 x 1 min                        |
| Situps                                 | <b>Ausgangsstellung:</b> Rückenlage, Beine angestellt. Die Hände werden hinter dem Nacken verflochten. Ellbogen auf dem Boden. <b>Übung:</b> Rücken rund machen und Wirbel für Wirbel vom Boden lösen. Dabei den Rumpf drehen, damit der Ellbogen zum Knie zeigt. Seitlich abwechselnd üben.   | 3 x 10 Wdh                       | 3 x 15 Wdh.                      |
| "Rudern"                               | <b>Ausgangsstellung:</b> Strecksitz. Dann Beine anheben und anhocken. Beide Arme zeigen in Schulterhöhe nach vorn. <b>Übung:</b> Nun gleichzeitig Beine in der Luft nach vorn strecken und Hände zum Körper ziehen - wie beim Rudern.  | 3 x 45 sec                       | 3 x 1 min                        |

| 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 auseinandergespreizt, bis es an der Innenseite der Oberschenkel richtig zieht.          | 3 x 30 sec | 3 x 30 sec |
| Rumpfbeugen  | 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 |