

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit | |
|------------------------------------|--|-----------------------|------------|
| | | AK 8 | AK 9/10 |
| Erwärmung | | | |
| lockeres Laufen am Ort | aller 20 sec einen schnellen Liegestütz | 1 min | 2 min |
| Hampelmann 2.0 | normaler Hampelmann, jedoch immer aus der Hocke beginnen, nicht aus dem Stand. Demzufolge auch immer in der Hocke landen. | 1 min | 2 min |
| Rumpfbeugen mit seitlicher Drehung | Ausgangsposition: Grätschstand (doppelte Hüftbreite), Arme gestreckt noch oben/außen. Nun 1x Rumpfbeugen - dabei den Körper so drehen, dass ihr mit der linken Hand an den rechten Fuß kommt. Dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Mit abwechselnden Seiten üben. | 2 x 20 Wdh | 2 x 30 Wdh |
| Hüftkreisen | leichter Grätschstand, Hände in die Hüfte. Nun Hüfte kreisen lassen, dabei bleibt der Oberkörper aufrecht, Rücken gerade. Die Schulter darf sich nur wenig mit bewegen. | 2 x 30 sec | 2 x 45 sec |

| Übungen | | Nach jeder Übung 30 sec Pause | Nach jeder Übung 30 sec Pause |
|--|--|-------------------------------|-------------------------------|
| Liegestütz mit Rumpfdrehung | Ausgangsstellung: Liegestütz. Eine volle Flasche liegt zwischen den Händen. Übung: 1x Liegestütz, dann mit einer Hand die Flasche fassen und den Arm durch Drehen des Rumpfes weit über die Decke nach hinten schwingen. Flasche wieder ablegen. Dann wieder 1 Liegestütz und die Flasche mit der anderen Hand nehmen. Beachte: Versucht dabei, die Hüfte fest zu lassen. | 3 x 10 Wdh. | 3 x 20 Wdh. |
| Beinheben im Dreifüßlerstand | Ausgangsstellung: Bankstellung. Dann ein Bein nach hinten strecken und Unterschenkel nach oben anwinkeln, so dass der Oberschenkel eine Verlängerung des geraden Rückens ist. Übung: Nun das Bein so heben, dass der Fuß in Richtung Decke geht - wieder zurück. | 4 x 20 sec (jede Seite 2x) | 4 x 30 sec (jede Seite 2x) |
| Flaschen-Schieben | Ausgangsstellung: Liegestütz. Zwei volle Flaschen stehen zwischen den Händen. Übung: Nehmt mit der rechten Hand die rechte Flasche und stellt sie so weit wie möglich vor. Dann das gleiche mit der linken Hand und der linken Flasche. Anschließend zunächst die rechte Flasche wieder vor holen, dann die linke. Beachte: Der Körper bleibt ein Brett !!! | 3 x 30 sec | 4 x 45 sec |
| Hüfthochheben im Vierfüßlerstand rücklings | Ausgangsstellung: Setzt Euch mit angewinkelten Beinen hin, stützt Euch mit den Händen hinten ab. Nun die Hüfte heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden (Kniewinkel 90°, ebenso Winkel Arme/Oberkörper). Übung: Aus dieser Position die Hüfte langsam heben und senken. | 3 x 30 sec | 4 x 30 sec |
| Vierfüßler "Cross bend and stretch" | Ausgangsstellung: Bankstellung. Einen Arm und das gegenseitige Bein in eine waagerechte Stellung heben. Übung: Nun Ellbogen und Knie unter dem Oberkörper langsam zusammenführen und zurück. Der Oberkörper bleibt ruhig. | 4 x 20 sec (jede Seite 2x) | 4 x 30 sec (jede Seite 2x) |

| 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. | | | |
| "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. | jede Seite 3 x 20 sec | jede Seite 3 x 20 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 |
| Bizeps | Stellt auch mit der Seite an die Wand und streckt den Arm genau hinter der Schulter lang aus. Die Handfläche zeigt zur Wand. Nun die äußere Schulter nach hinten in Richtung Wand drehen. Dabei aufrecht stehen. | 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 |