

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hüpfen am Ort dabei immer abwechselnd die Beine grätschen/schließen und vor/zurück.	60s		
Mühlradkreisen	vorwärts, rückwärts	je 30 Wdh.		
Hüpfen am Ort bei jedem 10. Sprung Beine an die Brust ziehen	40 Wdh.		
gegenseitiges Armkreisen	rechts nach vorn + links nach hinten - und umgekehrt	je 20 Wdh.		
Rumpfkreisen	Oberkörper um die Hüfte kreisen, Beine dabei schulterbreit, richtungswechsel	je 30s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Liegestütze aus dem Liegen in den Seitstütz	Im liegen Hände unter die Schulter, in den Liegestütz hochstützen, Oberkörper zu einer Seite aufdrehen, Arm nach oben strecken	20 Wdh.	30 Wdh.	45 Wdh.
Rudern	Auf dem Rücken, Oberkörper und Beine leicht anheben, dann Beine anwinkeln, Oberkörper aufrichten, mit Händen die Füße berühren	3 x 20 Wdh.	3 x 25 Wdh.	3 x 30 Wdh.
Seitstütz mit Bewegung	Seitstütz mit angewinkeltem Arm&Bein, oberen Arm&Beine immer aus der Streckung vor dem Körper anwinkeln und zusammen führen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Ausfallschritt Sprung	In einen kurzen Ausfallschritt gehen (ein Bein vorne & ein Bein hinten angewinkelt) und sprunghaft die Beine wechseln	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bankstellung Rückenlage mit Beinheben	Auf dem Rücken mit gestreckten Armen unter der Schulter abstützen, Beine 90° angewinkelt, Hüfte leicht hängen lassen Dann Hüfte in die Gerade bringen, ein Bein strecken und anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Ausfallschritt mit Fußtippen	Normale Ausfallschritte, dabei immer mit der Hand des vorderen Beines dessen Fuß berühren, Oberkörper dabei auf rotieren, anderen Arm nach oben strecken	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Unterarmstütz mit Beinheben	Jeweils ein Bein leicht anheben, nach Hälfte Bein wechseln	2 x 60s	2 x 60s	2 x 60s
Hollow & Superman	Auf dem Rücken, Oberkörper und Beine leicht anheben, danach ohne Pause Rolle in die Bauchlage und dort Oberkörper und Beine leicht anheben	6 x 20s ohne Pause!	6 x 30s ohne Pause!	8 x 30s ohne Pause!
Dehnung				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Fußspitzen nach vorn, ein Fuß vor den Körper einer dahinter, forderes Bein wird gebeugt hinteres bleibt lang, der Oberkörper bleibt gerade		2x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam mit gestreckten Armen vorbeugen, am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Kobra: auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken, halten		10 Wdh.		
Beine Schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2x pro Seite		