

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Kopfkreisen	Nur vorsichtig nach hinten kreisen. Richtungswechsel	2 x 30s		
Schulterkreisen	nach hinten, vorne und jeweils entgegengesetzt	4 x 30s		
Hüftkreisen	Richtungswechsel	2 x 30s		
Auf der Stelle laufen	Alle 10s für 5s Sprint	60s		
Fußkreisen	Je Fuß mit Richtungswechsel	4 x 20s		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Kniehebelauf	Beine 90° vor dem Körper anheben	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Sit-Ups	Beine angewinkelt, Hüfte & Füße auf dem Boden lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz in Unterarmstütz	Aus der Ausgangsposition Liegestütz immer einen Arm anwinkeln und absetzen, den anderen auch, so dass man in Unterarmstütz ist. Dann wieder hoch stützen. <b>Wichtig:</b> Hüfte ruhig halten	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
Arme heben	Auf dem Rücken, Arme gestreckt neben den Schultern, jetzt Arme gestreckt synchron vor die Brust heben. Zusätzlich können Gewichte verwendet haben. <b>Wichtig:</b> Nicht zu schwere Gewichte verwenden.	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
Fußtippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben und seitlich zu den Füßen strecken, mit den Fingern an die Fersen tippen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze		20 Wdh.	30 Wdh.	40 Wdh.
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 30s ohne Pause!	8 x 30s ohne Pause!	6 x 40s ohne Pause!
<b>Dehnung</b>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Arm vor dem Körper ausstrecken, Hand nach unten abknicken und mit der anderen Hand zum Körper ziehen		2 x pro Arm		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nach ziehen		2 x pro Arm		
Beine leicht über schulterbreit, ein Bein einknicken und Hüfte nach unten drücken, anderes Bein bleibt gestreckt		2 x pro Bein		
Auf dem Boden sitzend Füße strecken und anziehen, jeweils halten, Beine bleiben dabei gestreckt		6 Wdh.		