

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Schluss sprünge, Knie anziehen	Auf der Stelle hüpfen, Füße zusammen, alle 10 Sprünge die Knie an die Brust ziehen	45s		
Schluss sprünge, anfersen	Auf der Stelle hüpfen, Füße zusammen, alle 10 Sprünge die Fersen an den Po bringen	45s		
Schluss sprünge & Armkreisen	vorwärts links, vorwärts rechts, vorwärts beide	je 25 Armkreise		
Rumpfkreisen	Richtungswechsel	je 10 Umkreisungen		
Fußkreisen	Richtungswechsel	je 20s		
<b>Übungen</b>				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
1 Bein anheben links	Auf ein Bein stellen, anderes Bein gestreckt seitlich anheben (stell dir vor ein Gummiband zwischen deinen Beinen zu dehnen)	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
1 Bein anheben rechts	Auf ein Bein stellen, anderes Bein gestreckt seitlich anheben (stell dir vor ein Gummiband zwischen deinen Beinen zu dehnen)	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Aus Stuhl Bein anheben links	Auf einen Stuhl setzen und ein Bein gestreckt anheben und senken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Aus Stuhl Bein anheben rechts	Auf einen Stuhl setzen und ein Bein gestreckt anheben und senken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Handrücken drücken	Auf einen Stuhl setzen, Ellenbogen an die Körperseite, mit dem Handrücken gegen die Oberschenkel innenseite drücken (halten)	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze		25	25	25
Unterarmstütz		3 x 75s	3 x 75s	3 x 75s
<b>Dehnung</b>				
		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Fuß an einer Wand/Schrank anstellen, so dass der Ballen die Wand & die Ferse den Boden berührt, dann Hüfte Richtung Wand drücken, je näher die Ferse an der Wand, desto besser		je 2x pro Fuß		
Schrittstellung, vorderes Bein einknicken, hinteres Bein bleibt gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne		je 2x pro Bein		
Auf dem Rücken ein Bein an die Brust ziehen		je 2x pro Bein		
Auf dem Bauch ein Bein einknicken und am Fußgelenk Richtung Kopf ziehen		je 2x pro Bein		