

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Laufen auf der Stelle		60s		
Hampelperson	Wechsel zwischen Hampelmann & Hampelfrau aller 3 Sprünge	40s		
Armkreisen	beidseitig nach hinten und vorne und wechselseitig jeweils entgegengesetzt	je 25 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Einbeinstand mit Bewegung	Stelle dich auf ein Bein, winkle das andere nach hinten an, so dass die Knie zusammen sind, Oberkörper gerade. Lehne dich dann nach vorne und gleich mit dem angewinkelten Bein nach hinten aus.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz		3 x 75s	3 x 75s	3 x 75s
Wadenheben	Stelle dich auf deine Fußballen, die Fersen leicht über dem Boden. Drücke dich dann nach oben, so dass die Fersen sich deutlich vom Boden lösen. Dabei Spannung im Körper halten.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Ausfallschritt Rücklings	Normaler Ausfallschritt, aber die Bewegung geht nach hinten. Aus dem Stand wird also ein Bein nach hinten genommen und beide Beine eingeknickt.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenheben	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Becken heben und senken <i>Schwieriger:</i> Ein Bein dabei gestreckt nach oben halten	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Liegestütze		25 Wdh.	35 Wdh.	45 Wdh.
Fußhebelauf	Stell einen Hocker vor dich (oder stell ihn dir vor) und hebe die Füße abwechselnd so weit, dass sie die obere Kante des Hockers berühren. Führe diese Bewegung so schnell wie möglich aus.	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Ausfallschritt mit Rumpfrotation	Ausfallschritt, dabei Rotation des Oberkörpers mit ausgestrecktem Arm zur Seite des hinteren Beins bis der Arm nach hinten zeigt und der Oberkörper zur Seite.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit auseinander, in die Hocke gehen, dabei den Po nach hinten schieben, so dass die Knie nicht über die Füße hinaus gehen. Oberkörper dabei möglichst gerade lassen.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine leicht über schulterbreit, ein Bein einknicken und Hüfte nach unten drücken, anderes Bein bleibt gestreckt		2 x pro Bein		
Schrittstellung, vorderes Bein einknicken, hinteres Bein bleibt gestreckt, Füße zeigen parallel nach vorne		2 x pro Bein		
Sitzend die Beine gerade vor dem Körper gestreckt. Langsam mit den Händen an den Beinen zu den Füßen vortasten. Oberkörper dabei möglichst gerade und Kopf zwischen den Armen.		3 Wdh.		
Übung für die Freizeit: statt zu sitzen lieber hinknien und mit dem Po auf den Füßen sitzen, so dass die Füße gegen den Untergrund gedrückt werden.				