

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Pendelhüpfer vorne	Die beide wechselseitig nach vorne schwingen.		30s	
Pendelhüpfer zur Seite	Die beide wechselseitig zur Seite schwingen.		30s	
Liegestütz Beine heben	In Liegestützposition abwechselnd ein Bein anheben und kurz halten		30s	
Laufen auf der Stelle	alle 10s für 5s Sprint		2 x 30s	
Hampelmänner			2 x 20s	
<b>Übungen</b>				
<b>Folgende Übungen direkt hintereinander ohne Pause ausführen. Davon 4 Durchgänge. Zwischen den Durchgängen immer 120s Pause.</b>				
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.	30s	40s	45s
Unterarmstütz		75s	75s	75s
Sit-Ups	Beine angewinkelt, Hüfte & Füße auf dem Boden lassen	30s	45s	60s
Hockstretksprünge	Aus der Hocke nach oben springen, Arme beginnen neben dem Körper und werden im Sprung nach oben gestreckt. In der Streckung Hände übereinander und Kopf schaut nach oben.	45s	45s	45s
Liegestütze		25 Wdh.	35 Wdh.	45 Wdh.
Hampelmänner		45s	45s	45s
Hund	Bankstellung und dann immer ein Bein seitlich anheben und senken	2 x 45s	2 x 45s	2 x 45s
<b>Dehnung</b>				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Beine schulterbreit, langsam mit gestreckten Armen vorbeugen, am maximal Punkt halten			3 Wdh.	
Fuß an einer Wand/Schrank angestellt, 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			2 x pro Seite	
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm versuche zu drehen			2 x pro Seite	
Im Stehen Ferse an den Po ziehen Wichtig: Knie zusammen lassen, am Fußgelenk anfassen			2 x pro Seite	