

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Pendelhüpfer	Die beide wechselseitig nach vorne schwingen.	2 x 30s		
Hüftkreisen		30s		
Rumpfkreisen		30s		
auf der Stelle laufen	alle 10s für 10s anfersen/knieheben	60s		
Hampelmann		30 Wdh.		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Unterarmstütz		60s, 75s, 90s	60s, 75s, 90s	60s, 75s, 90s
Superman	auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt soweit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	2 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, einzelnen Arm gestreckt über den Kopf zum Oberschenkel bewegen und wieder in die Streckung, dann Arm wechseln	2 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Wandsitzen	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	45s, 60s, 75s	60s, 75s, 90s	60s, 75s, 90s
Sit-Ups		30 Wdh.	45 Wdh.	45 Wdh.
Sit-Ups 90°	Beine 90° angewinkelt	30 Wdh.	2 x 30 Wdh.	2 x 30 Wdh.
Liegestütz	Hände unter den Schultern	15 Wdh.	15 Wdh.	20 Wdh.
Liegestütz breite Arme	Hände seitlich weit auseinander	10 Wdh.	15 Wdh.	20 Wdh.
Liegestütz Diamant	Daumen und Zeigefinger bilden eine Diamantenform	5 Wdh.	10 Wdh.	10 Wdh.
<b>Dehnung</b>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Hand auf gegenüberliegendes Ohr legen, Kopf zur Seite neigen, mit Hand leicht nachdrücken		2 x pro Seite		
Im Stehen einen Arm über die Brust strecken, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellebogens anfassen und zur Brust drücken   wichtig: Arm auf Schulterhöhe halten		2 x pro Seite		
Beine Schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Kobra: auf dem Bauch, Hände unter den Schulter, hoch drücken, halten		10 Wdh.		