

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Auf der Stelle laufen			30s	
Auf der Stelle anfersen, knieheben	Ein Bein ferst an, ein Bein hebt das Knie an		2 x 30s	
Auf der Stelle anfersen, knieheben + Armkreisen	dazu: ein Arm kreist vorwärts, einer rückwärts		2 x 30s	
Armkreisen Steigerung	Arme seitlich ausgestreckt, langsam in kleinen Kreisen kreisen, Kreise langsam größer werden lassen, bis man bei normalen Armkreisen ist, dann wieder kleiner werden		3 Wdh.	
Hüftkreisen	Richtungswechsel		2 Wdh.	
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Unterarmstütz		3 x 105s	3 x 105s	3 x 105s
Liegestütze		35 Wdh.	45 Wdh.	55 Wdh.
Taschenmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hqnde udn Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze halten	Normale Liegestütze aber in der gebugten Position wird kurz gehalten, bevor man sich wieder hoch stützt	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Oberkörper heben	Auf dem Bauch, Arme seitlich angewinkelt (wie ein U), dann Oberkörper leicht anheben und wieder senken, Füße bleiben auf dem Boden.	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine langewinkelt, Hände auf den Schultern, Oberkörper leicht anheben Wichtig: Hüfte&Füße auf dem Boden lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Spiderman Liegestütze	Normale Liegestütze, beim herunter stützen wird ein Bein seitlich angewinkelt	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Rudern	Auf dem Po, Beine & Oberkörper leicht angehoben, Arme sind neben dem Körper gestreckt, ziehe die Beine an und heben den Oberkörper	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Auf- und Abstützen	Ausgangsstellung Ligestütze, nacheinander die Arme anheben und angewinkelt absetzen, dann ist man im Unterarmstütz, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm wechseln	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		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 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	
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 Seite	
Seitlich an eine Wand stellen, Arm an der Wand gerade nach hinten strecken, Handfläche zur Wand, dann mit der anderen Schulter zum Arm an der Wand drehen			2 x pro Seite	