

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner		60s		
Krebstgang	Auf dem Rücken auf Hände und Füße stützen und laufen	45s		
Hockstretksprünge	Kräftig abspringen, Streckung nicht vergessen	60s		
Armkreisen beidseitig	nach vorne, hinten	je 20 Wdh.		
Pendelhüpfer	Die Beine wechselseitig nach vorne bzw. Zur Seite schwingen	je 45s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Rückenschwimmen	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Hände übereinander, Beine bewegen sich im Wechselbeinschlag, Oberkörper leicht angehoben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Unterarmstütz + Schritte	Normaler Unterarmstütz, Füße machen abwechselnd einen kleine Schritt nach außen	6 x 60s, 45s Pause	6 x 60s, 45s Pause	6 x 60s, 45s Pause
Waden anheben	Im Stehen, Gewicht auf dem Fußballen, Fersen leicht über dem Boden, dann aus dem Fuß hochstützen und wieder zurück in die Ausgangsposition	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenlift + Beinstrecken	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben und wieder senken, dabei abwechselnd ein Bein anheben und strecken, Knie bleiben zusammen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Russian Twist	Auf dem Po, Beine angewinkelt und angehoben, Oberkörper 45° angehoben, Arme vor dem Körper angewinkelt, Oberkörper von links nach rechts und zurück rotieren, Spannung halten	4 x 30s	4 x 40s	4 x 50s
Liegestütze		40 Wdh.	40 Wdh.	40 Wdh.
Seitstütz öffnen	Im Seitstütz mit angewinkelten Arm, Obere Arm tippt immer untere Hand an und wird dann noch oben gestreckt und tippt wieder	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups	Auf dem Po, Beine angewinkelt, Arme gekreuzt, Hände auf den Schultern, Oberkörper 45° anheben und wieder ablegen, Füße&Hüfte dabei auf dem Boden lassen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung				
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, Füße zeigen nach vorne, mit gestreckten Arm Oberkörper zur Seite beugen		je 2 Wdh. pro Seite		
Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen, 30s halten wichtig: Rücken auf Boden belassen		je 2 Wdh. pro Seite		
Im Stehen einen Arm vor dem Oberkörper zur anderen Seite strecken, mit der anderen Hand oberhalb des Ellenbogens anfassen und Richtung Brustkorb drücken, Arm dabei auf Schulterhöhe halten		je 2 Wdh. pro Seite		
Arm vor dem Oberkörper gerade ausstrecken, Hand mit Handfläche nach oben, andere Hand auf die des ausgestreckten Arms legen und diese nach unten abknicken, Ellenbogen durchgedrückt lassen		je 2 Wdh. pro Seite		