

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Pendelhüpfen	Die Beine wechselseitig nach vorne bzw. zur Seite schwingen	2 x 30s		
Hüftkreisen		30s		
Rumpfkreisen		30s		
auf der Stelle laufen	je 10s anfersen, knie heben, normal laufen	60s		
Hampelmänner		30 Wdh.		
<b>Übungen</b>				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
<b>Auf- &amp; Abstützen</b>	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Hände anheben und in den Unterarmstütz übergehen, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm je Durchgang wechseln   wichtig: Hüfte fest	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
<b>Hollow</b>	Auf dem Rücken, Arme & Beine anheben, Kopf zwischen den Armen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
<b>Unterarmstütz</b>		3 x 120s	3 x 120s	3 x 120s
<b>Klappmesser</b>	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
<b>Aufrichten BL</b>	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf, Oberkörper anheben, Füße gegen den Boden drücken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>SitUps</b>	je 1x normal, nach links, nach rechts	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Wandsitzen</b>	Beine 90° angewinkelt, Rücken an der Wand, Arme neben dem Körper	3 x 45s	3 x 60s	3 x 75s
<b>Kniebeugen</b>	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>Liegestütz</b>		40 Wdh.	40 Wdh.	40 Wdh.
<b>Dehnung</b>				
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>		<b>AK11-13</b>	<b>AK14-15</b>	<b>AK16&amp;ä.</b>
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf em Boden, Arme gestreckt), abwechselnd einen Buckel machen und ins Hohlkreuz gehen, jeweils einige Sekunden halten, Kopf mitnehmen		10 Wdh.		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		2 Wdh.		
Auf dem Rücken, ein Bein gestreckt, ein Bein vor der Brust anwinkeln, mit den Händen Bein weiter an die Brust ziehen		2x pro Seite		
Auf dem Bauch, ein Bein gestreckt, ein Bein nach oben angewinkelt, mit den Händen Bein weiter zum Po ziehen		2x pro Seite		