

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelfrau			30 Wdh.	
Kniehebelauf			45s	
Vogel	Füße schulterbreit, Arme seitlich ausgestreckt, Handflächen zeigen nach unten, kreise die Arme in kleinen Kreisen		2 x 30s	
Beinkreisen	Im Stehen, ein Bein leicht anheben und kreisen, von kleinen Kreisen langsam zu großen Kreisen übergehen		2 x 30s	
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Klappmesser	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
Schwimmer	Auf dem Bauch, Arme & Beine gestreckt, Arme & Beine abwechselnd auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Beine anheben	Auf dem Rücken, mit Armen angewinkelt abstützen, Beine 5-10cm anheben	4 x 30s, 15s Pause	3 x 45s	3 x 45s
Bankstellung Streckung über Kreuz	Ausgangsstellung Bankstellung, über Kreuz Arm und Bein gestreckt anheben und wieder in Ausgangsstreckung bringen, dann Wechsel	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Lockerung: Laufen mit Boxen	Auf der Stelle laufen, dabei nach vorne, oben und zur Seite abwechselnd boxen	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Unterarmstütz		3 x 150s	3 x 150s	3 x 150s
Hollow	Auf dem Rücken, Arme & Beine anheben, Kopf zwischen den Armen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bergsteiger	Bankstellung, Beine abwechselnd unter die Brust ziehen, vorne nicht absetzen, Frequenz möglichst hoch halten	3 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Liegestütze		50 Wdh.	55 Wdh.	65 Wdh.
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<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	
Schwalbe: Auf dem Bauch, ein Bein quer unter die Hüfte legen, anderes Bein ist lang, dann Oberkörper auf das Bein legen (Bei großem Zug, Knie mehr nach vorne drehen) Video			2 x pro Seite	