

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Kopfkreisen	langsam kreisen, nur vorsichtig nach hinten kreisen	2 x 30s		
Sprünge + Armkreisen	Schlussprünge+beidseitig nach vorne, rechtes Bein+linker Arm nach vorne, linkes Bein+rechter Arm nach vorne, Schlussprünge+beidseitig nach vorne mit 2 Sprüngen pro Ausläufer	je 20 Wdh.		
Hampelfrau	Armbewegung wie beim Hampelmann, Beine springen vor und zurück	20 Wdh.		
Hüftkreisen	Füße hüftbreit auseinander, Schulter ruhig	2 x 30s		
Fußkreisen	volle Gelenkrotation ausnutzen	2 x 30s		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Beckenlift	auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Vierfüßlerstand Bein anheben	Im Vierfüßlerstand über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und halten	4 x 30s	4 x 45s	4 x 45s
Liegestütze halten		50 Wdh.	55 Wdh.	65 Wdh.
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände flach unter dem Po, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen aber Winkel in den Knien beibehalten, wieder ablegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Kniebeuge auf einem Bein		4 x 30s	4 x 30s	4 x 45s
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz rücklings	Auf dem Rücken auf den Unterarmen abstützen, Hüfte anheben, Beinen gestreckt	3 x 150s	3 x 150s	3 x 150s
Situps über Kreuz	Jeweils einen Ellebogen zum gegenüberliegenden Knie bringen, das Knie dabei leicht zum Ellebogen heben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Situps Kerze	Auf dem Rücken, Beine gestreckt über der Hüfte nach oben zeigend, Arme gestreckt Richtung Füße, Oberkörper anheben und Füße berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Beine schulterbreit, langsam mit gestreckten Armen vorbeugen, am maximal Punkt halten		3 Wdh.		
Fuß an einer Wand/Schrank angestellt, so dass der Ballen die Wand & die Ferse den Boden berührt, dann Hüfte Richtung Wand drücken, je näher die Ferse an der Wand, desto besser		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 versuche zu drehen		2 x pro Seite		
Im Stehen Ferse an den Po ziehen Wichtig: Knie zusammen lassen, am Fußgelenk anfassen		2 x pro Seite		