

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		Nach jeder Übung 30s Pause		
Burpees	Auf dem Bauch, Hände unter den Schultern, Beine gestreckt, in den Liegestütz stützen, Füße sprunghaft unter die Brust ziehen, Hockstretksprung, wieder in den Liegestütz und danach in die Ausgangsposition (Video)	2 x 10 Wdh.	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.
Seitstütz mit Bewegung	Seitstütz mit angewinkeltem Arm, dazu oberes Bein immer wieder heben und senken, abwechselnd 2x je Seite	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Seilspringen	kleine & schnelle Schlusssprünge auf der Stelle aus dem Fußballen, ohne Seil einfach die Handbewegung nachmachen	4 x 30s	4 x 40s	4 x 60s
Unterarmstütz mit Halten	Normaler Unterarmstütz, es werden überkreuz abwechselnd ein Bein und Arm für 10s gestreckt angehoben	2 x 40s	2 x 40s	3 x 40s
Hockstretksprünge	Aus der Hocke nach oben springen, Arme beginnen neben dem Körper und werden im Sprung nach oben gestreckt, in der Streckung Hände übereinander und Kopf schaut nach oben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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
Bergsteiger	Ausgangsstellung Liegestütz, ziehe abwechselnd die Knie unter die Brust und strecke das Bein wieder, dabei berühren die Füße nur in der Streckung den Boden, führe die Bewegung möglichst schnell aus	4 x 30s, 15s Pause	4 x 40s, 15s Pause	4 x 40s, 15s Pause
Aufrichten BL	Auf dem Bauch, Hände hinter dem Kopf verschränkt, Füße drücken gegen den Boden, Oberkörper so weit wie möglich anheben und wieder senken, kontrollierte Bewegung	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze 2-2-2	Liegestütz mit jeweils 2 Wdh. enger, schulterbreiter und breiter Handstellung, wieder von vorne	2 x 25 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 30Wdh.
Rudern	Setze dich auf den Po, Beine & Oberkörper in der Streckung leicht angehoben, Arme neben dem Körper gestreckt, ziehe die Beine an und heben den Oberkörper an, Treff über der Hüfte, wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Rückenschaukel: Auf dem Rücken Beine an die Brust ziehen, Kopf auf die Brust, auf dem gekrümmten Rücken vor&zurück bzw. links&rechts schaukeln		2 x 30s		
Auf dem Rücken, Beine gestreckt, ein Bein zur Brust ziehen, mit den Händen nachziehen, nach 10s Bein angewinkelt über das andere zur Seite ablegen und mit Händen leicht nachdrücken		2 Wdh. pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten		3 Wdh.		
Auf den Fersen sitzen, eine Hand fasst hinter den Po, andere Hand greift auf das gegenüberliegende Ohr und zieht den Kopf leicht zur Seite		2 Wdh. Pro Seite		