

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Auf der Stelle laufen, Armkreisen	Auf der Stelle laufen, dazu Armkreisen beidseitig vorwärts, rückwärts, entgegengesetzt	je 25 Wdh.		
Hüftkreisen		45s		
Schlussprünge, Boxen	Auf der Stelle mit geschlossenen Füßen springen, dabei nach vorne, zur Seite, nach oben boxen	je 25 Wdh.		
Rumpfkreisen		45s		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Hollow Hold	Auf dem Rücken, Arme gestreckt, Oberkörper und Beine leicht anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Spiderman Liegestütze	Normaler Liegestütz, beim nach unten stützen, ein Bein seitlich nach vorne anwinkeln	2 x 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
Aufrichten BL U-Halte	Auf dem Bauch, Hände formen ein nach vorne zeigendes U, 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
Rudern	Auf dem Po, Beine & Oberkörper gestreckt und 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
Scheibenwischer	Auf dem Rücken, Beine nach Oben gestreckt, Beine zu einer Seite gestreckt herunter bewegen aber nicht ablegen, wieder aufrichten und zur anderen Seite herunter bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
Seitstütz re.	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz li.	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie	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 45s	3 x 45s
Klappmesser	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 45s	3 x 45s

Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Arm vor dem Körper ausstrecken, Hand nach unten abknicken und mit der anderen Hand zum Körper ziehen		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		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nach ziehen		2 x pro Seite		
Schmetterling: Sitzend die Fußsohlen vor dem Körper zusammenführen, die Knie nach außen fallen lassen, dann mit den Händen an die Füße fassen und Oberkörper leicht nach vorne lehnen		3 Wdh.		