

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner		30 Wdh.		
Armkreisen	wechselseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 20 Wdh.		
Rumpfkreisen		2 x 30s		
Pendelhüpfer	vorwärts, seitwärts, rückwärts	3 x 30s		
Übungen				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Rückenbeine	Auf dem Rücken, Arme neben dem Körper, Beine gestreckt, Beine auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Plank Jump-Ins	Ausgangstellung Liegestütz, mit Beinen nach vorne springen und wieder zurück, Füße unter die Brust bringen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Bankstellung mit Beinheben	Ausgangstellung Bankstellung (Arme gestreckt unter Schultern, Knie auf dem Boden, Rücken gerade), abwechselnd eine Bein anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken, Oberkörper gerade	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 15 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.
Unterarmstütz	Je Durchgang ein Körperteil gestreckt anheben	4 x 45s	4 x 45s	4 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	3 x 45s	3 x 45s	3 x 60s
Schmetterling	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, Arme immer seitlich neben die Schultern bewegen und wieder nach vorne	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
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben und seitlich zu den Füßen strecken, mit den Fingern an die Fersen tippen	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		
Hand auf die Wirbelsäule kurz unterhalb des Halses legen, Ellenbogen zeigt nach oben, mit anderer Hand am Ellenbogen anfassen und Arm nachziehen		2 x pro Seite		
Beine schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		2 x pro Seite		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		3 Wdh.		