

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmänner		30 Wdh.		
Armkreisen	wechselseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 20 Wdh.		
Rumpkreisen		2 x 30s		
Pendelhüpfer	vorwärts, seitwärts, rückwärts	3 x 30s		

Übungen		Nach jeder Übung 30s Pause		
Liegestütze	Liegestütz ausführen, über Kreuz einen Arm und ein Bein anheben und wieder senken, weiteren Liegestütz ausführen und danach anderen Arm und Bein anheben	2 x 20 Wdh.	2 x 25 Wdh.	2 x 30 Wdh.
Unterarmstütz mit Bewegung	Im Unterarmstütz, abwechselnd mit einem Bein einen kleinen Schritt nach außen und wieder zurück in die Ausgangsposition machen	3 x 80s	3 x 80s	3 x 80s
Russian Twist	Auf dem Po, Beine angewinkelt und angehoben, Oberkörper 45° angehoben, Arme vor dem Körper angewinkelt, Oberkörper von links nach rechts und zurück rotieren, Spannung halten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
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)	3 x 10 Wdh.	3 x 12 Wdh.	3 x 15 Wdh.
Superman	Auf dem Bauch, Arme&Beine gestreckt, so weit anheben wie möglich, Kopf zwischen den Armen, Hände schulterbreit	3 x 45s	3 x 60s	3 x 60s
Liegestütz Rücklings	Mit dem Rücken zu einem Stuhl oder Hocker auf der zu einem zeigenden Kante abstützen, Beine sind gestreckt, Arme gleichzeitig einknicken bis 90° erreicht sind, dann wieder hoch stützen	2 x 20 Wdh.	2 x 20 Wdh.	2 x 20 Wdh.
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme und Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Seitstütz mit Bewegung	Seitstütz mit angewinkeltem Arm&Bein, oberen Arm&Bein aus der Streckung vor dem Körper anwinkeln und zusammen führen, so dass Ellebogen und Knie sich berühren, wieder strecken	4 x 45s	4 x 45s	4 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 schaukeln			45s	
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	
Beine schulterbreit, langsam vorbeugen und am maximal Punkt 10s halten, langsam wieder aufrichten			3 Wdh.	
Im Stehen, eine Hand von oben auf das gegenüberliegende Ohr legen, Ellebogen zeigt nach oben, Kopf zur Seite lehnen und leicht nachdrücken			2 Wdh. Pro Seite	