

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Hampelmann		30 Wdh.		
Armkreisserie	beidseitig vorwärts, rückwärts, gegenseitig	je 15 Wdh.		
Hüftkreisen		je 10 Rotationen pro Seite		
Rumpfkreisen		je 10 Rotationen pro Seite		
Hockstrecksprünge		10 Wdh.		
<b>Übungen</b>				
		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Unterarmstütz rückenlage	Auf dem Rücken auf den Unterarmen abstützen, Hüfte anheben, Beine gestreckt	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	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütze	1. Breite Armstellung, 2. Normale Armstellung (Schulterbreite), 3. Schmale Armstellung	3 x 10 Wdh.	3 x 12 Wdh.	3 x 15 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
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Sit-Ups	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Arme über der Brust gekreuzt, Oberkörper bis zu den Knien anheben	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Auf- & Abstützen	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Hände anheben und in den Unterarmstütz übergehen, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm je Durchgang wechseln   <b>Wichtig:</b> Hüfte fest	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
Bankstellung + Bewegung	Ausgangsstellung Bankstellung, über Kreuz Arm und Bein gestreckt anheben und unter Körper zusammenführen, Knie und Ellebogen berühren sich, wieder strecken	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Rückenbeine	Auf dem Rücken, Arme neben dem Körper, Beine gestreckt, Beine wechselseitig auf und ab bewegen	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
<b>Dehnung</b>				
		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   <b>Wichtig:</b> Knie zusammen lassen, am Fußgelenk anfassen		2 x pro Seite		