

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<b>Erwärmung</b>				
Kopfkreisen	langsam kreisen, nur vorsichtig nach hinten kreisen	2 x 30s		
Sprünge + Armkreisen	Schlussprünge+beidseitig nach vorne, rechtes Bein+linker Arm nach vorne, linkes Bein+rechter Arm nach vorne, Schlussprünge+beidseitig nach vorne mit 2 Sprüngen pro Armkreis	je 20 Wdh.		
Hampelfrau	Armbewegung wie beim Hampelmann, Beine springen vor und zurück	20 Wdh.		
Hüftkreisen	Füße hüftbreit auseinander, Schulter ruhig	2 x 30s		
Fußkreisen	volle Gelenkrotation ausnutzen	2 x 30s		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30s Pause</i>		
Beckenlift	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Hüfte anheben, Schultern bis Knie sollte gerade Linie sein	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Liegestütz Arme&Beine anheben	Im Liegestütz über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und halten	4 x 20s	4 x 30s	4 x 40s
Schulter tippen	Ausgangsstellung Liegestütz, abwechselnd über Kreuz mit der Hand die Schulter antippen   <b>Wichtig:</b> Hüfte ruhig halten	3 x 20 Wdh.	3 x 26 Wdh.	3 x 30 Wdh.
Reverse Crunch	Auf dem Rücken, Hände neben dem Körper, Beine angewinkelt, Hüfte leicht anheben und Beine Richtung Brust anziehen, wieder ablegen   <b>Wichtig:</b> Winkel in den Knien beibehalten	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
T-Rotation	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen	3 x 30s	3 x 30s	3 x 45s
Ausfallschritt Kniebeuge	Im Stand, Beine stark auseinander, ein Bein 90° einknicken, anderes Bein bleibt lang	4 x 45s	4 x 45s	4 x 45s
Unterarmstütz rücklings	Auf dem Rücken auf den Unterarmen abstützen, Hüfte anheben, Beine gestreckt	3 x 60s	3 x 60s	3 x 60s
Bicycle Crunch	Auf dem Rücken, Hände hinter dem Kopf verschränkt, abwechselnd über Kreuz Ellebogen und Knie über der Brust zusammenführen, unterer Rücken löst sich nicht vom Boden	3 x 45s	3 x 45s	3 x 45s
Situps Kerze	Auf dem Rücken, Beine gestreckt über der Hüfte nach oben zeigend, Arme gestreckt Richtung Füße, Oberkörper anheben und Füße berühren	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		