

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
Erwärmung				
Hampelmann		30 Wdh.		
Kniehebelauf		30s		
Anfersen		30s		
Auf der Stelle laufen + Boxen	nach Vorne, zur Seite, nach Oben	3 x 30s		
Hampelfrau		30 Wdh.		
Übungen		<i>Nach jeder Übung 15s Pause</i>		
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	je 30s		
Auf- & Abstützen	Ausgangsstellung Liegestütze, nacheinander die Hände anheben und in den Unterarmstütz übergehen, von dort wieder nacheinander hoch stützen, 1. Arm je Durchgang wechseln Wichtig: Hüfte fest	Block dreimal wiederholen		
T-Rotation	Abwechselnd aus dem Liegestütz einen Arm anheben und nach oben strecken, Oberkörper dabei zu dieser Seite öffnen, wieder absetzen			
2min Pause				
Unterarmstütz		je 30s		
Seitstütz Beckenlift links	Auf der Seite mit angewinkeltem Arm abstützen, Beine gestreckt, Hüfte angehoben, Körper bildet eine gerade Linie, Hüfte hoch und runter bewegen, nicht absetzen	Block dreimal wiederholen		
Seitstütz Beckenlift rechts				
2min Pause				
Crunches	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Schulterbereich anheben und senken, ständige Spannung in Bauchmuskulatur	je 30s		
Klappmesser	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Arme&Beine gleichzeitig gestreckt anheben, bis sich Hände und Füße über der Hüfte berühren	Block dreimal wiederholen		
Fersentippen	Auf dem Rücken, Beine angewinkelt, Oberkörper leicht anheben, mit den Fingern an die Fersen tippen			
2min Pause				
Kniebeuge	Füße schulterbreit, Knie nicht über Fußspitzen hinweg bewegen, Rücken möglichst gerade	je 30s		
Rückenschwimmen	Auf dem Rücken, Arme&Beine gestreckt, Hände übereinander, Beine bewegen sich im Wechselbeinschlag, Oberkörper leicht angehoben	Block dreimal wiederholen		
Ausfallschritt	Aus dem Stand ein Bein nach vorne bringen, beide Beine 90° einknicken			
Dehnung		AK11-13	AK14-15	AK16&ä.
<i>Individuelle Dehnung zum Beispiel:</i>				
Katze,Kuh: In der Bankstellung (Knie&Hände auf dem Boden, Arme gestreckt), zum einatmen ins Hohlkreuz gehen und zum ausatmen einen Buckel machen, Kopf mitnehmen, langsam atmen		10 Wdh.		
Auf den Rücken legen, Arme zur Seite gestreckt, Beine gestreckt, ein Bein anwinkeln und seitlich ablegen, Kopf zur anderen Seite drehen, 30s halten Wichtig: Rücken möglichst auf Boden belassen		je 2x pro Seite		
Brücke: Auf dem Rücken mit Händen und Füßen abstützen, Rumpf anheben und ein Hohlkreuz bilden, einige Sekunden halten		3 Wdh.		
Beine Schulterbreit, langsam über die Seite beugen, "oberer" Arm lang		je 2x pro Seite		