

| Übung | Bemerkung | Wiederholungen / Zeit | | |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | AK8 | AK9 | AK10 |
| Erwärmung | | | | |
| gegenseitiges Armkreisen | Ausgangsstellung: beide Arme gestreckt über dem Kopf. Der rechte Arm dreht sich vorwärts, der linke Arm rückwärts. Die Anzahl immer bei einem Arm zählen. | 20 Wdh. | 30 Wdh. | 30 Wdh. |
| lockeres Hüpfen im Wechselschritt vor/zurück | Ihr beginnt mit einem Bein vorn und einem Bein hinten. Die Beine wechseln beim Hüpfen ihre Position. Arme+Schultern dabei locker lassen. | 40 sec | 60 sec | 60 sec |
| lockere Sprünge mit Grätschen/Schließen der Beine | Beim ersten Sprung grätscht ihr die Beine auseinander - beim zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen. Gezählt wird immer das Schließen der Beine. | 40 sec | 60 sec | 60 sec |
| Rumpfkreisen | Leichter Seitgrätschstand, Hände in die Hüfte. Beim Kreisen des Oberkörpers um die Hüfte diese möglichst ruhig halten | 10x links, 10x rechts | 10x links, 10x rechts | 10x links, 10x rechts |
| Übungen | | <i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i> | <i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i> | <i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i> |
| Aufrichten aus der Rückenlage (Crunches) | Knie im rechten Winkel, Beine so anheben, dass sich die Unterschenkel parallel zum Boden befinden. Die Hände gehen links und rechts an den Beinen außen vorbei. | 3 x 10 Stk. | 3 x 15 Stk. | 3 x 20 Stk. |
| Rücken-Kräftigung | Legt euch auf den Bauch, Arme lang nach vorn. Dann Oberkörper+Arme vom Boden abheben, Füße auf den Boden pressen. Jetzt für Ihr die Arme langsam und gestreckt nach hinten über den Rücken, bis sich die Hände berühren. Legt die Arme nicht ab! Dann die Arme wieder nach vorn führen. | 3x 10 Wdh. | 3x 15 Wdh. | 3x 20 Wdh. |
| Hockstretsprung mit Grätsche | ... In der Luft Beine grätschen und vor dem Aufsetzen wieder schließen. Ihr müsst also kräftig abspringen, um in der Luft genügend Zeit zum Grätschen+Schließen der Beine zu haben. | 3x 10 Wdh. | 3x 15 Wdh. | 3x 20 Wdh. |
| Liegestütze mit enger Handstellung | Korrekte Variante: Hände sind unter den Schultern, Finger zeigen nach vorn. Der Körper bleibt beim Strecken und Beugen der Arme in gerader Position (Kopf, Rumpf, Beine sind in einer Geraden, der Körper ist „durchgespannt“). Ziel: Schulter ist neben dem Ellbogen. | 3 x 10 Stk. | 3 x 15 Stk. | 3 x 20 Stk. |
| Dehnung der Muskeln | | | | |
| <i>Wichtig: Die Übungen wirken nur, wenn sie korrekt ausgeführt werden. Bei Übungen, die für 2 Seiten durchgeführt werden können, gelten die Wiederholungen immer pro Seite.</i> | | | | |
| Halbmond (seitliche Rückenmuskeln) | Legt Euch auf den Rücken, Arme über dem Kopf in Streckhalte. Nun rutschen die Arme und Beine nach links in den "Halbmond". | 3 x 15 sec | 3 x 15 sec | 3 x 15 sec |
| Katzenbuckel (Mobilisation der Wirbelsäule) | Hände und Unterschenkel (Knie) sind auf den Boden. Rechter Winkler zwischen Arme und Oberkörper sowie Oberkörper und Oberschenkel. Der Rücken wird wie ein Katzenbuckel nach oben gedrückt. Dort halten und dann wieder zurückführen. | 3 x 10 Wdh. | 3 x 10 Wdh. | 3 x 10 Wdh. |
| Dehnung der Waden | Bitte Video ansehen (jede Wade 3x ...) | 3 x 15 sec | 3 x 15 sec | 3 x 15 sec |
| Rumpfbeugen | Stelle dich mit geschlossenen Beinen auf. Senke langsam den Oberkörper Richtung Boden, indem du deinen Rücken Wirbel für Wirbel nach unten abrollst. Die Beine bleiben gestreckt. Am Boden oder der maximal möglichen Position angekommen, verharrst Du 15 Sekunden. Alternativ kannst Du mit den Händen Deine Fersen umschließen. Um in die Ausgangsposition zurückzukehren, den Körper langsam und kontrolliert wieder aufrichten. | 3 x 20 sec | 3 x 20 sec | 3 x 20 sec |