

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit		
		AK8	AK9	AK10
Erwärmung				
Laufen am Ort...	... dabei immer abwechselnd die Beine grätschen/schließen und vor/zurück.	3 x 30 sec	3 x 45 sec / P 15 sec	3 x 45 sec / P 15 sec
Mühlradkreisen	vorwärts, rückwärts	je 2 x 30 sec	je 2 x 45 sec	je 2 x 45 sec
Hüpfen jeder 10. Hüpfen ist ein Hockstretcsprung	je 2 x 30 sec	je 2 x 45 sec	je 2 x 45 sec
gegenseitiges Armkreisen	rechts nach vorn + links nach hinten - und umgekehrt	je 2 x 30 sec	je 2 x 45 sec	je 2 x 45 sec
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>
Beckenlift	Die Beine zeigen mit gestreckten Knien direkt über dem Becken nach oben. Nun wird das Becken vom Boden abgehoben. ACHTUNG: Die Beine bleiben dabei immer gestreckt über dem Becken!	3 x 10 Wdh.	3 x 20 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Liegestütz aus Bauchlage	Legt euch auf dem Bauch auf den Boden. Füße anstellen - die Hände sind neben der Schulter mit den Fingerspitzen nach vorn. Nun drückt ihr euch in den Liegestütz hoch. Dabei nicht die Körperspannung verlieren, die Hüfte muss gestreckt bleiben. Hilfe: Dafür Po zusammenkneifen. Dann <u>langsam</u> wieder in die Bauchlage zurück. Auch jetzt immer auf den gestreckten Körper achten.	3 x 10 Wdh.	3 x 15 Wdh.	3 x 20 Wdh.
Anheben des Oberkörpers aus der Bauchlage	Legt euch wieder auf den Bauch, diesmal die Arme gestreckt in Gleithaltung vor dem Körper lassen. Nun Oberkörper + Arme so anheben, dass maximal der Bauchnabel noch den Boden berührt. Spannung halten, aber die Atmung nicht vergessen,	3 x 30 sec	3 x 45 sec	3 x 45 sec
Beineheben aus dem Liegestütz rücklings	Aus dem Liegestütz rücklings (Hüfte gestreckt!) wird abwechselnd ein Bein gestreckt vom Boden abgehoben. Spannung halten, Atmung nicht vergessen, Hüfte immer gestreckt lassen.	jede Seite 4 x 15 sec (abwechselnd)	jede Seite 4 x 20 sec (abwechselnd)	jede Seite 4 x 25 sec (abwechselnd)
Pendelhüpfer mit Armkreise	Die Pendelhüpfer können nach vorn, nach hinten oder zur Seite ausgeführt werden. Dazu beliebige Armkreisübungen ausführen.	3 x 45 sec	3 x 1 min	4 x 1 min
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>				
Hinterer Oberschenkel	Legt Euch auf den Rücken, beide Beine sind gestreckt. Führt das rechte Bein nach oben und umfasst es in Kniehöhe. Zieht Sie das leicht gebeugte Bein zu euch heran. Das linke Bein bleibt gestreckt am Boden liegen. Immer abwechselnd üben.	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Vorderer Oberschenkel	In Seitenlagen wird der Kopf auf dem Arm abgelegt oder von diesem gestützt. Das untere Bein ist gestreckt oder leicht angewinkelt. Bauch und Gesäß werden angespannt, die Hüfte wird leicht nach innen gekippt. Nun das obere Bein anwinkeln, den Knöchel umfassen die Ferse zum Gesäß ziehen. Immer abwechselnd üben..	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Dehnung der Waden	Bitte Video ansehen (jede Wade 3x ...)	3 x 20 sec	3 x 20 sec	3 x 20 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