

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Hampelmann mit verschiedenen Armvarianten	2 x 45 sec	2 x 1 min
"Jump Squats"	Stellt die Beine mehr als schulterbreit auseinander. Nun deutlich in die Hocke gehen und anschließend sofort hochspringen. Danach wieder in der Hocke landen. Die Handflächen berühren sich dabei ständig vor der Brust	2 x 30 sec	2 x 45 sec
Armkreis-Serie	Mühlradkreisen vorwärts/rückwärts, beidseitiges Armkreisen vorwärts/rückwärt, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	jeweils 15 Wdh.	jeweils 20 Wdh.
Laufen am Ort...	aller 30 Sekunden 5 Sekunden Sprint (so viel wie möglich Fußkontakte in dieser kurzen Zeit).	1 min	2 min
Übungen		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Hüfthochheben im Vierfüßlerstand rücklings	Setzt Euch mit angewinkelten Beinen hin, stützt Euch mit den Händen hinten ab. Nun die Hüfte heben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden (Kniewinkel 90°, ebenso Winkel Arme/Oberkörper). Aus dieser Position die Hüfte langsam heben und senken.	3 x 30 sec	4 x 30 sec
Vierfüßler "Cross bend and stretch"	Geht in den Vierfüßlerstand. Einen Arm und das gegenseitige Bein in eine waagerechte Stellung heben. Nun Ellbogen und Knie unter dem Oberkörper langsam zusammenführen und zurück. Der Oberkörper bleibt ruhig.	4 x 20 sec (jede Seite 2x)	4 x 30 sec (jede Seite 2x)
Liegestütze	Zu beachten: Hüfte gestreckt, Kopf blickt nach unten/vorn (<i>nie unter den Körper!</i>). Ziel ist es, durch Einknicken des Ellbogens die Schulter auf die Höhe des Ellbogens zu bringen.	3 x 5 Wdh.	3 x 8 Wdh.
"Bergsteiger"	Die Ausgangsstellung ist ähnlich dem Liegestütz, nur dass ein Bein unter den Oberkörper gezogen wird (also das Knie an den Bauch), ohne den Fuß abzusetzen. Nun ständig springend den Fuß wechseln-	3 x 30 sec	3 x 45 sec
Bicycle-Crunches	Rückenlage, die Hände im Flechtgriff hinter dem Nacken fixieren. - Ellbogen schauen nach außen. Nun Rücken leicht anheben, ebenso die Beine. Nun immer abwechselnd den rechten Ellbogen+Linkes Knie und linken Ellbogen+rechtem Knie zusammenführen. Dabei das eine Knie abknicken und zum Körper führen, den Ellbogen durch Rumdrehen zum Knie führen.	3 x 30 sec	3 x 45 sec
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>			
Oberschenkel vorn	In der Seitlage das obere Bein anfersen, mit der Hand die Ferse an das Gesäß ziehen. Sollte das noch nicht zu einem Zuggefühl des Muskels führen, dann zusätzlich das Knie nach hinten ziehen - ohne dass der Oberkörper seine Position verändert.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Oberschenkel hinten	Aus dem Strecksitz Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Hände umfassen Füße oder Unterschenkel und ziehen den Körper weiter runter. So halten. Die Füße nicht anziehen.	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Wade	Im Ausfallschritt das hintere Bein gestreckt lassen, dabei den Fuß unbedingt gerade stellen. Nun die Hüfte nach vorn schieben, bis es in der Wade dehnt. Die Ferse bleibt auf dem Boden!	3 x 20 sec	3 x 20 sec
Rumpftiefbeugen	Bei gestreckten Beinen wird der Rumpf abwärts in Richtung Beine bewegt. Die Hände umfassen die Beine und ziehen den Rumpf noch näher an die Beine heran. Die Zeit beginnt, wenn ein deutliches Zuggefühl im Muskel zu spüren ist.	3 x 20 sec	3 x 20 sec