

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
<b>Erwärmung</b>			
Hockstrecksprünge	<a href="#">... immer 1x bei dem Wort "Dezemberträume" im Lied von Rolf Zuckowski</a>		
Hampelmann, Kniebeuge	<a href="#">beim Lied "Klein, Glöckchen, klingelingeling" 1x Hampelmann bei "kling oder klingelingeling" und 1x Kniebeuge bei "Glöckchen"</a>		
Hampelmann, Liegestütze	<a href="#">beim Lied "Bald, bald, bald" 1x Hampelmann bei "bald" und 1x Liegestütz bei "Kind bzw. Kinder"</a>		
Burpee	<a href="#">beim Lied "In der Weihnachtsbäckerei" 1x Burpee bei "Weihnachtsbäckerei"</a>		
<b>Übungen</b>		<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>	<i>Nach jeder Übung 30 sec Pause</i>
Hampelmann	20 Wdh.	Alle Übungen schnell hintereinander absolvieren, danach 2 min Pause. Insgesamt 5 Serien.	Alle Übungen schnell hintereinander absolvieren, danach 2 min Pause. Insgesamt 8 Serien.
Hockstrecksprünge	10 Wdh.		
Liegestütze	10 Wdh.		
Sumo-Kniebeuge	10 Wdh.		
Liegestütze rücklings	10 Wdh.		
<b>Dehnung der Muskeln</b>			
<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
Wadenmuskel	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