

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Hampelmann	gestreckte Arme und Beine...	1,5 min	2 min
Armkreisserie	beidseitig vorwärts/rückwärts, Mühlkreisen vorwärts/rückwärts, gegenseitiges Armkreisen in beide Richtungen	je 15 Wdh.	je 20 Wdh.
Wechselsprünge vorn/hinten mit Armeinsatz	wechselseitig mit den Füßen nach vorn und hinten springen und gleichzeitig die Arme wechselseitig nach oben	1,5 min	2 min
Koordination Arme und Beine	leichtes seitliches Springen am Ort (li/re) und dabei wechselseitig mit der linken Hand zum rechten Ohr und der rechten Hand zur Nase	1,5 min	2 min
Koordination Arme und Beine Part 2	wechselseitiges Springen mit den Beinen nach vorn und hinten und die Arme berühren gleichzeitig die Schultern und gehen anschließend nach vorn/hinten/zur Seite/ 1 Arm vorn- 1 Arm hinten	1,5 min	2 min

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Beinheben im Strecksitz	Ausgangsstellung: Strecksitz, die Hände stützen hinter dem Oberkörper ab. Übung: Die gestreckten Beine leicht abheben. Nun die Beine langsam grätschen und schließen	2 x 45 sec	2 x 60 sec
Bauchlage: Beine abheben und "hacken"	Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt. Übung: kleine schnelle Kraul-Beinbewegungen in der Luft. BEACHTEN: Die Beine bleiben dabei gestreckt sollen den Boden nicht berühren.	2 x 45 sec	2 x 60 sec
Situps	Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine angestellt. Die Hände werden hinter dem Nacken verflochten. Ellbogen auf dem Boden. Übung: Rücken rund machen und Wirbel für Wirbel vom Boden lösen. Dabei den Rumpf drehen, damit der Ellbogen zum Knie zeigt. Seitlich abwechselnd üben.	3 x 10 Wdh	3 x 15 Wdh.
Bauchlage: Arme abheben und "hacken"	Ausgangsstellung: Bauchlage, Arme und Beine sind gestreckt. Übung: kleine schnelle Hack-Bewegungen der Arme in der Luft. BEACHTEN: Die Arme bleiben dabei gestreckt sollen den Boden nicht berühren.	2 x 45 sec	2 x 60 sec
Crunches	Ausgangsstellung: wie bei Situps. Nun jedoch den Rücken nicht rund machen, sondern den geraden Rücken vom Boden abheben. Das Ziel ist nicht der Sitz, sondern das komplette Abheben des Rückens. Dann halten und <u>langsam</u> wieder ablegen.	3 x 10 Wdh	3 x 15 Wdh.
Knieheben aus Vierfüßlerstand im Unterarmstütz	Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Übung: Die Knie leicht vom Boden abheben und halten.	2 x 45 sec	2 x 60 sec

Dehnung der Muskeln			
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.			
"Kobra"	Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand. Übung: Nun langsam die Leiste in Richtung Matte sinken lassen und halten.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Rumpfbeugen im Schmetterlingssitz	Ausgangsstellung: Setzt Euch hin und zieht die Fersen zum Po. Die Fußsohlen berühren sich. Übung: Nun drückt die Knie mit den Händen nach außen in Richtung Fußboden und haltet so.	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Rumpfbeugen im Grätschsitz	Ausgangsstellung: Setzt Euch hin, die Beine so weit wie möglich gegrätscht. Arme in Streckhalte. Übung: Nun beugt Euch zum rechten Bein, in die Mitte, zum linken Bein, dann zurück in die Ausgangsposition und Arme an die Decke recken. Jeweils 10 Sekunden halten.	3 x 40 sec	3 x 40 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 30 sec	3 x 30 sec