

Übung	Bemerkung	Wiederholungen / Zeit	
		AK 8	AK 9/10
Erwärmung			
Pendelhüpfer...	... nach vorn/hinten/Seite	2 x 1 min	2 x 1 min
Hopserlauf mit Armkreisen...	... alle möglichen Armkreis-Varianten	2 x 1 min	2 x 1 min
Laufen am Ort...	... mit 5 Sekunden Sprint aller 30 Sekunden	2 min	2 min
Armkreis-Serie	beidseitig vorwärts und rückwärts, Mühlkreisen vorwärts und rückwärts, gegenseitiges Armkreisen	je 20 Wdh.	je 20 Wdh.

Übungen		Nach jeder Übung 30 sec Pause	Nach jeder Übung 30 sec Pause
Beine heben im Unterarmstütz rückwärts	Ausgangsstellung: Unterarmstütz in Rückenlage. Hüfte richtig strecken! Übung: Bauch anspannen und ein Bein leicht anheben, immer nach 10 Sekunden wechseln. Die Beine und der Oberkörper bleiben immer in einer Linie!	3 x 1 min	3 x 1 min
Liegestütz halten	Ausgangsstellung: Liegestütz Übung: Ellbogen 90° beugen und halten. Dann wieder hochstützen	3 x 5 x 5 sec	3 x 5 x 5 sec
Unterarmstütz (Halteübung)		3 x 1 min	3 x 1 min
Wandsitzen (wall sit)		2 x 1 min	3 x 1 min
Unterarm-Seitstütz (statisch)		jede Seite 2 x 30 sec	jede Seite 2 x 30 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.			
Hund/Kobra	langsamer Wechsel zwischen dem "durchschauenden Hund" und der "Kobra"	3 x 30 sec	3 x 30 sec
Großer Brustmuskel	Stellt auch mit der Seite an die Wand und streckt den Arm an der Wand gesteckt und etwas nach oben zeigend aus. Die Handfläche zeigt zur Wand. Nun die äußere Schulter nach hinten in Richtung Wand drehen. Dabei aufrecht stehen.	3 x 30 sec	3 x 30 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 30 sec	3 x 30 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