

DAUER TOTAL CA. 25' (Min)

- AUFWÄRMEN:**
- 30 SEC A) RECHTES KNIE HOCH UND LINKER ARM VERTIKAL NACH OBEN, RETOUR, BODEN NUR ANTIPPEN
 - 30 SEC B) ANALOG A JEDOCH KNIE LINKS, ARM RECHTS
 - 30 SEC HAMPILTANN (SEITLICH)
 - 30 SEC AUS STAND 1 BEIN VOR 1 ZURÜCK UND ARME DIAGONAL VORNE/HINTEN HOCH, RETOUR, BEIN WECHSELN
 - 30 SEC IN HOCKE, SEITLICH NACH RECHTS + LINKS HÜFFEN, ARME HORIZONTAL GESTRECKT
 - 3' 30 SEC STAKKATO STEPS AN ORT, ARME BOXEN

ÜBUNG 1)

- 20 x IN HOCKE GEHEN UND ABSPRINGEN ARME IN ANGEWINKELTER POSITION HALTEN
- 10 x A) LINKES BEIN GESTRECKT (HORIZONTAL) MIT RECHTER BEIN IN HOCKE, DUCK-ARTIG DURCHSTRECKEN
- 10 x B) ANALOG ZU A JEDOCH BEINE WECHSELN

ÜBUNG 1
2x MIT 15 SEC PAUSE

- 5' 20 x AUS STAND BEIDE BEINE GLEICHZEITIG HOCH

ÜBUNG 2)

- 1 MIN AMF BAUCH LIEGEND, KOPF UND FÜSSE HOCH, ARME GESTRECKT, LANGSAME ROTATION DER ARME BIS SICH HÄNDE HINTER DEM RÜCKEN BERÜHREN RETOUR

ÜBUNG 2)
2x MIT 10 SEC PAUSE
2'

ÜBUNG 3) 1 MIN RUMPFREIGE POSITION, FÜSSE IN DER LUFT, ROTATION BEIDHÄNDIG VON SEITE ZU SEITE, MIT DEN FINGERBODEN BERÜHREN

ÜBUNG 3

2x MIT 10 SEC PAUSE

ÜBUNG 4) 1 MIN A) LIEGESTÜTZEPOSITION VERKEHRT (GESICHT ZUR DECKE), RÜCKEN GERADE ARME GESTRECKT → LIEGESTÜTZEN

ÜBUNG 4

2x MIT 30 SEC

PAUSE

1 MIN B) LIEGESTÜTZEPOSITION NORMAL, LIEGESTÜTZEN NUR $\frac{1}{2}$ WEG (TUKKO-LIEGESTÜTZEN), MÖGLICH SCHNELLE REPETITIONEN

ÜBUNG 5)

1 MIN A) HORIZONTALES BERGSTEIGEN, LIEGESTÜTZEPOSITION, WECHSELWEISE 1 BEIN ANZIEHEN, HOHE FREQUENZ

ÜBUNG 5

2x MIT 15 SEC

PAUSE

1 MIN B) ANALOG A) JEDOCH BEIDE BEINE GLEICHZEITIG ANZIEHEN UND WIEDER STRECKEN

ÜBUNG 6) 1 MIN KOMPLEX-ÜBUNG

ABSCHLIESSEND DEHNEN. WICHTIG SPRUNGGELENK, WADENMUSKULATUR UND OBERSCHENKEL