

DAUER ca. 25' (MIN)

- AUFWÄRMEN :
- 30 SEC GEMÜTLICH SCHRITTE AN ORT BIS AUF ZEHENSPIITZE, ARME MITFÜHREN
 - 30 SEC MITTLERE GESCHWINDIGKEIT, ANALOGE ÜBUNG
 - 30 SEC SCHNELL, ANALOGE ÜBUNG
 - 30 SEC ARME SEITLICH STRECKEN, ROTATIONS-BEWEGUNG VOR
 - 30 SEC ANALOGE ÜBUNG, ROTATION RÜCKWÄRTS
 - 30 SEC BEIDBEINIG HÜPFEN AN ORT
 - 30 SEC HÜPFEN AN ORT, JEDER 2. SPRUNG KNIE ANZIEHEN (KNIE HOCH)

4' MIN

- 30 SEC AUFEISEN, MIT DEN ARMEN BOXEN RESP. ARM-STRECKEN (FECHTEN)

DEHNEN:

- je 10 SEC ARM VOR KÖRPER / BRUST GESTRECKT SPANNEN / WECHSELN
- je 10 SEC RECHTER ARM HINTER KOPF AUF LINKE SCHULTER - SPANNEN / WECHSELN
- je 10 SEC LEICHTE GRÄTSCHEN, MIT BEIDEN GESTRECKTEN ARMEN AM LINKEN BEIN ENTLANG, BEI JEDEN AUSATMEN ETWAS WEITER / WECHSELN

10 SEC LEICHTE GRÄTSCHEN, MIT BEIDEN HÄNDEN RICHTUNG BODEN GEHEN / OD. BERÜHREN

3' MIN

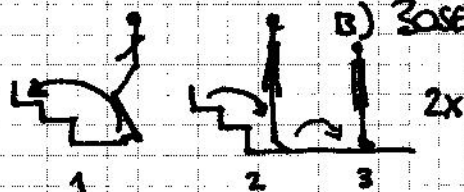
- je 10 SEC FÜSSE / FÜSSGELENKE KREISEN IM HZS UND GHS / FUSS WECHSELN

ÜBUNG 1 : A) 30 SEC BEIDBEINIG AUF TREPPENSTUFE AUFSPRINGEN / RETOUR SPRUNG NUR AUS DEN FÜSSGELENKEN

2X

TREPPE ODER ÄHNL. BENUTZEN MAX 25CM HÖHE !!





B) 30 SEC BEIDBEINIG AUF 2. TREPPENSTUFE SPRINGEN,
DREHEN, ZURÜCK HÜPFEN, AUF FUSSBÄLLEN
LANDEN, 1x NACHFEDERN ③
2x

C) 30 SEC MIT LINKEM BEIN AUF 2. TREPPENSTUFE
JE 2x STEIGEN, RECHTES BEIN NACHZIEHEN, MIT
LINKEM BEIN RUNTER, RECHTS NACHZIEHEN,
REIHENFOLGE (BEIN) WECHSELN

5' MIN

D) 10x 1 BEIN AUF MAUER/SOCKEL ETC. (STABIL!!!),
KNIE 90°, AUFGESTELLTES BEIN DURCHSTRECKEN,
REPETITIONEN OHNE PAUSEN

ÜBUNG 2:



A) URHINDPOSITION AUF HÄNDEN UND KNIEH

30 SEC BEIN NACH HINTEN/OBEN STRECKEN, WECH-
2x SELN

4' MIN

B) 30 SEC ANGEWINKELT SEITLICH HOCH, STRECKEN SEITL.,
2x ZURÜCK, ABSENKEN, WECHSELN

ÜBUNG 3:

15 SEC PAUSE

1 MIN BAUCHLINGS AUF DEN BODEN, FÜSSE UND
RUMPF HOCH, ARME NACH VORNE GESTRECKT,
2x ARME IN ROTATIONSBEWEGUNG GESTRECKT:
NACH HINTEN FÜHREN, HÄNDE SOLLTEN SICH
BERÜHREN

ÜBUNG 4:

15 SEC PAUSE

1 MIN RUMPFBEUGEN KLASSISCH, ARME HINTER
2x KOPF, FÜSSE AUF BODEN OD. FÜSSE AUF
UNTERLAGE - KNIE ca 90°

ÜBUNG 5:

Ü3-5 7' MIN

JE 1 MIN MIT HANTEL OD. WASSERZEIMER VERKEHRT
AUF STUHL SITZEN, LEHNE ALS ANSCHLAG,
BIZEPS TRAINIEREN