

	<b>Übungskombination</b>	<b>Wiederholung</b> g <sub>pro</sub>	<b>Aufbau Bewegungsabläufe Variationen schwerer</b>
<b>Warm up</b>			
1	Schulterkreisen	16-32	im Wechsel / beide / größer
2	Schultern vor und zurück schieben	16-32	Einsatz BWS / Arme kreuzen
3	Arme öffnen&schließen	16-32	mit Rotation aus der Schulter / Arme kreuzen
4	Mobilisation der WS	16-32	aufgestützt beugen und strecken
5	Arme kreisen im Wechsel	16-32	mit Rotation der Wirbelsäule / größer / beide Arme ohne WS
6	Mobilisation der WS	16-32	in die Seite neigen / mit Armschwüngen
7	Knie anheben	16-32	nur rechts / nur links / im Wechsel / Armscheren / WS Rotation
<b>Hauptteil</b>			
8	Kniebeuge mit Beugung und Streckung der Hüfte	8-16	Kniebeuge/V-Arme/Kombination/Hüfte beugen&strecken/Kombination/einseitig langsam in Balance Übung/2.Seite Balance
9	Vorneige mit Armkreisen und WS Rotation	8-16	Armkreise/Rotation WS/Vorneige/im Wechsel/Rotation in Vorneige/Vorneige halten mit Rotation WS
10	Hüft- und WS-Mobilisation zum Ausfallschritt mit T-Armen	8-16 dann 2. Bein	Hüfte abspreizen und beugen/mit WS Rotation/ohne Bodenkontakt/Ausfallschritt/mit T-Armen/2.Seite alles
11	Kniebeuge mit Lateral Flexion der WS	8-16	Schulterblattspannung/mit Lateral Flexion/Kniebeuge/Kombination/Lat Flex tief/Lat Flex in gehaltener Kniebeuge
12	Balance und Mobilisation	8-16	Armscheren/Rotation WS/Fersen heben/Armscheren im Zehenspitzenstand
13	Lateral Flexion der WS im 4Füßler	8-16	Lat Flex/Arme lösen/Arm mit Lat Flex/Beine lösen/Arm und Bein mit Lat Flex gegenüberliegend
14	Oberkörper heben aus der Bauchlage mit Rotation der WS	8-16	nur Arme im Wechsel/mit Rotation der WS/gegenüberliegendes Bein heben/Arm größer
15	"Welle"	8-16	aus dem Fersensitz durch die Arme Streckung und Beugung der WS
16	ab- und aufrollen aus dem Sitz	8-16	halber Weg mit Armunterstützung/ohne Arme/ganzer Weg im Wechsel/halb und ganz ohne Arme
17	Crunch mit gestreckten Beinen	8-16	mit gestreckten Armen/ein Arm diagonal/gegenüberliegendes Bein anheben
18	Mobilisation und Kräftigung aus der Rückenlage	8-16	Knie angewinkelt zur Seite Oberkörperrotation/Unterkörperrotation Arme ausgestreckt/Arme zur Decke gehoben/2.Seite gleicher Ablauf
<b>Cool down</b>			
19	Mobilisation Unterkörper	8-16	oberes Knie über das untere Knie "rollen"
20	Beine im Wechsel anziehen	8-16	
21	auf dem Rücken eingerollt schaukeln	8-16	
22	Arme kreisen und Stretch zu den Beinen	8-16	Einatmung Arme kreisen-Ausatmung zu den Beinen

23	Wirbelsäulen Mobilisation in alle Richtungen im 4Füßler	8-16	Lateral/Extension-Flexion/Kreisen
24	V Position auf dem Kopf aufgestützt Flexion/Extension der LWS und zum Stand	8-16	Fersen im Wechsel zum Boden schieben
25		8-16	beenden mit Schulterkreisen wie zu Beginn