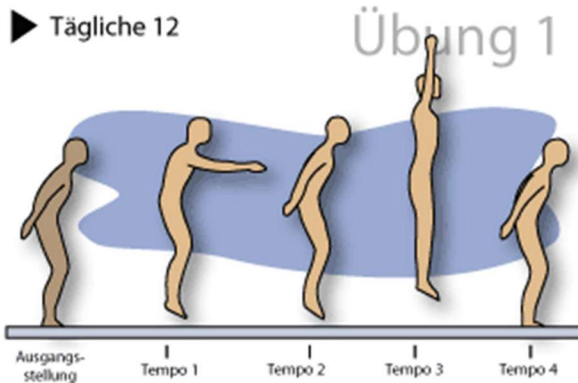


Die "Täglichen 12"

Kräftigungsprogramm

1. Übung: Hoch-Strecksprung



Kommando: "1. Übung, Hoch-Strecksprung!"

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand, Beine leicht gebeugt, Rumpf leicht vorgebeugt, Rücken gerade, Arme nach hinten gestreckt, Kopf gerade.

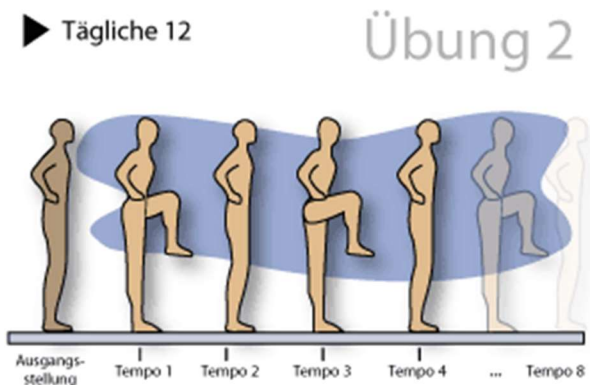
Tempo "Eins": Nach vorne springen (ca. Fußlänge), Arme vorschwingen (Vorhalte).

Tempo "Zwo": Zurückspringen, Arme zurückschwingen in Ausgangsstellung.

Tempo "Drei": Hochsprung, Körper strecken, Arme nach oben schwingen (Hochhalte).

Tempo "Vier": Arme zurückschwingen in Ausgangsstellung.

2. Übung: Knieheben



Kommandos: "2. Übung, Knieheben!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Hüftstütz, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Linkes Bein heben und dabei mit rechtem Bein springen.

Tempo "Zwo": In Verbindung mit Zwischensprung linkes Bein wieder auf den Boden stellen.

Tempo "Drei": Rechtes Bein heben und dabei mit linkem Bein springen.

Tempo "Vier": In Verbindung mit Zwischensprung rechtes Bein wieder auf den Boden stellen.

Tempo "Fünf": wie Tempo "Eins".

Tempo "Sechs": wie Tempo "Zwo".

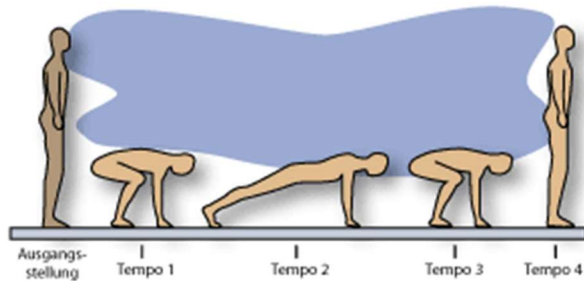
Tempo "Sieben": wie Tempo "Drei".

Tempo "Acht": wie Tempo "Vier".

3. Übung: Hoch-Liegestütz

► Tägliche 12

Übung 3



Kommandos: "3. Übung, Hoch-Liegestütz!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Hände schulterbreit vor Füße aufsetzen (Hockstütz).

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Liegestütz (Beine strecken). Achtung! Körperspannung halten und nicht in Hohlkreuz fallen!

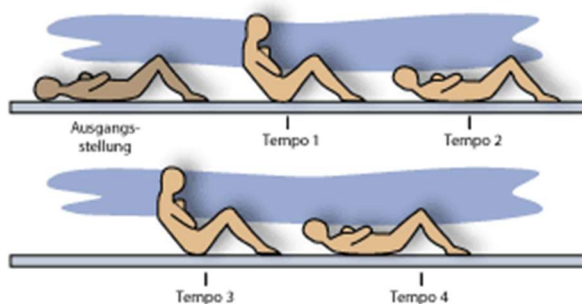
Tempo "Drei": Beine anhocken (Hockstütz).

Tempo "Vier": Aufrichten in Ausgangsstellung.

4. Übung: Aufrichten

► Tägliche 12

Übung 4



Kommandos: "4. Übung, Aufrichten!"

Ausgangsstellung: Rückenlage, Fußsohlen am Boden, Beine ca. 90° gebeugt, Rücken liegt am Boden auf, Arme vorne verschränkt.

Tempo "Eins": Oberkörper langsam aufrichten (höchstens soweit, dass Unterarme Oberschenkel noch nicht berühren).

Tempo "Zwo": Oberkörper langsam senken (soweit, dass Schulterblätter Boden noch nicht berühren).

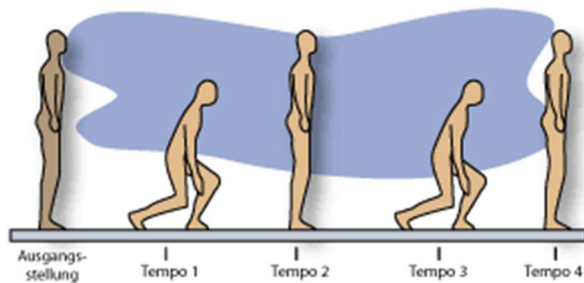
Tempo "Drei": wie Tempo "Eins".

Tempo "Vier": wie Tempo "Zwo".

5. Übung: Schrittsprung

► Tägliche 12

Übung 5



Kommandos: "5. Übung, Schrittsprung!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Schrittsprung (linker Fuß dabei nach vorne, rechter zurück), Arme bleiben in der Tiefhalte, dabei Beine beugen, bis sich die Hände auf Höhe des linken Knies befinden.

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Ausgangsstellung.

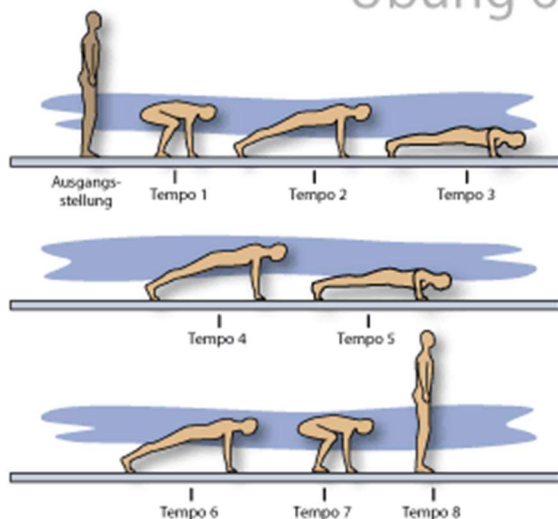
Tempo "Drei": Schrittsprung (rechter Fuß nach vorne, linker Fuß zurück), Arme bleiben in Tiefhalte, dabei die Beine beugen, bis sich die Hände auf Höhe des rechten Knies befinden.

Tempo "Vier": wie Tempo "Zwo".

6. Übung: Achterliegestütz

► Tägliche 12

Übung 6



Kommandos: "6. Übung, Achterliegestütz!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

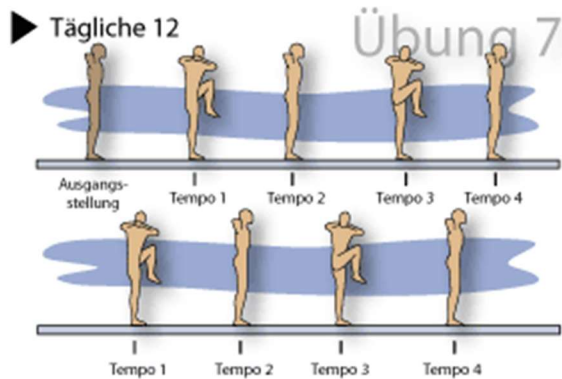
Tempo "Eins": Hände schulterbreit vor Füße aufsetzen (Hochstütz).

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Liegestütz (Beine gestreckt), Achtung! Körperspannung halten, nicht ins Hohlkreuz fallen!

Tempo "Drei": Arme beugen. **Tempo "Vier":** Arme strecken. **Tempo "Fünf":** Arme beugen.

Tempo "Sechs": Arme strecken. **Tempo "Sieben":** Beine anhocken (Hockstütz). **Tempo "Acht":** Aufrichten in Ausgangsstellung.

7. Übung: Knieheben mit Rumpfdrehen



Kommandos: "7. Übung, Knieheben mit Rumpfdrehen!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Nackenhalte.

Tempo "Eins": Linkes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, rechter Ellbogen nach vorne)

Tempo "Zwo": Zurück in Ausgangsstellung.

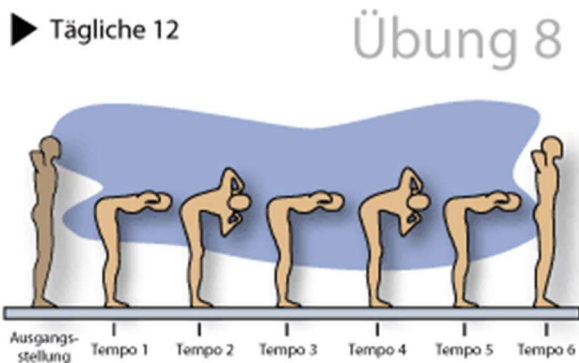
Tempo "Drei": Rechtes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, linker Ellbogen nach vorne).

Tempo "Vier": Zurück in Ausgangsstellung. **Tempo "Fünf":** wie Tempo "Eins".

Tempo "Sechs": wie Tempo "Zwo". **Tempo "Sieben":** wie Tempo "Drei".

Tempo "Acht": wie Tempo "Vier".

8. Übung: Drehen in der Rumpfbeuge



Kommandos: "8. Übung, Drehen in der Rumpfbeuge!"

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand, Arme Seithalte gebeugt, Fingerspitzen berühren Schultern, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Rumpf in Waagrechte beugen, Rücken gerade.

Tempo "Zwo": Oberkörper drehen, dabei linken Ellbogen nach unten bewegen.

Tempo "Drei": Oberkörper zurückdrehen in Stellung nach Tempo "Eins".

Tempo "Vier": Oberkörper drehen, dabei rechten Ellbogen nach unten bewegen.

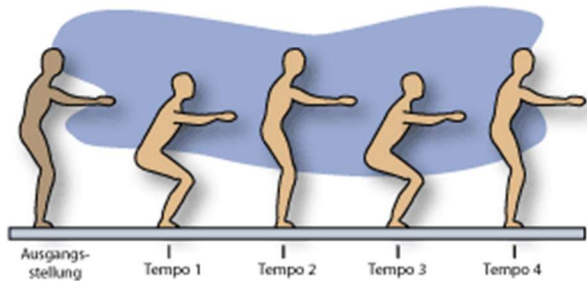
Tempo "Fünf": wie Tempo "Drei".

Tempo "Sechs": Aufrichten in Ausgangsstellung

9. Übung: Kniebeuge

► Tägliche 12

Übung 9



Kommandos: "9. Übung, Kniebeuge!"

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand (Beine nicht durchstrecken), Arme Vorhalte, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Beine bis ca. 90° beugen.

Tempo "Zwo": Aufrichten in Ausgangsstellung.

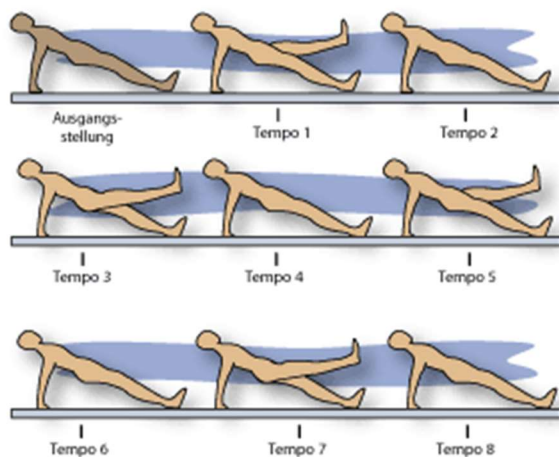
Tempo "Drei": Wie Tempo "Eins".

Tempo "Vier": Wie Tempo "Zwo".

10. Übung: Beinheben im Liegestütz rücklings

► Tägliche 12

Übung 10



Kommandos: "10. Übung, Beinheben im Liegestütz rücklings!"

Ausgangsstellung: Liegestütz rücklings, Körperspannung.

Tempo "Eins": Gestrecktes linkes Bein heben.

Tempo "Zwo": Bein senken.

Tempo "Drei": Gestrecktes rechtes Bein heben.

Tempo "Vier": Bein senken.

Tempo "Fünf": wie Tempo "Eins".

Tempo "Sechs": wie Tempo "Zwei".

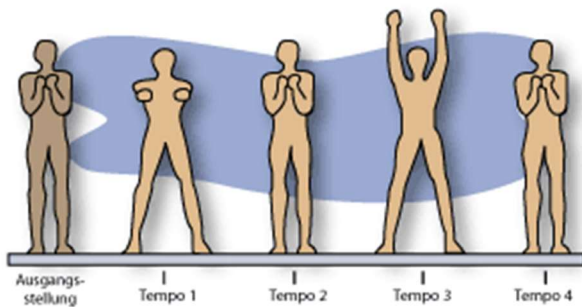
Tempo "Sieben": wie Tempo "Drei".

Tempo "Acht": wie Tempo "Vier".

11. Übung: Grätschsprung mit Armstoß

► Tägliche 12

Übung 11



Kommandos: "11. Übung, Grätschsprung mit Armstoß!"

Ausgangsstellung: Stand, Hände vor Brust zur Faust geballt, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme vorstoßen (Handrücken zeigen am Ende nach oben).

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Ausgangsstellung, dabei Arme zurücknehmen.

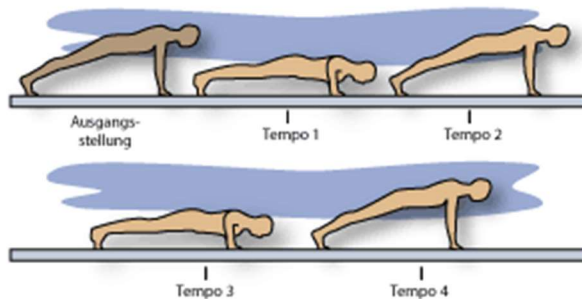
Tempo "Drei": Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme hochstoßen.

Tempo "Vier": wie Tempo "Zwo".

12. Übung: Liegestütz

► Tägliche 12

Übung 12



Kommandos: "12. Übung, Liegestütz!"

Ausgangsstellung: Liegestütz, Arme schulterbreit, Finger zeigen nach vorne, Körperspannung.

Tempo "Eins": Arme beugen.

Tempo "Zwo": Arme strecken.

Tempo "Drei": Arme beugen.

Tempo "Vier": Arme strecken.