

**Übungsplan Sport 2021**  
**Klasse 11/12**  
**Private Kant - Schule**

Seite 2

<b>7</b>	Auf den Rücken legen. Die Arme liegen weit ausgestreckt auf Schulterhöhe neben dem Körper. Die Beine um 90 Grad anwinkeln und hochheben, sodass die Waden parallel zum Boden sind. Den Bauch anspannen. Die Beine zusammenpressen und auf die rechte Seite führen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade, nur die Hüfte bewegt sich, die Schultern bleiben am Boden. Die Beine berühren nicht den Boden. Zur Mitte zurückdrehen und zur linken Seite absenken. 10x in 3 Serien
<b>8</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung). Das Gewicht auf das linke Bein verlagern, das rechte Bein anwinkeln, sodass der Unterschenkel parallel zum Boden ist. Jetzt das linke Bein so tief wie möglich beugen. Kurz halten und wieder nach oben kommen. 10 x, dann die andere Seite. 3 Serien.
<b>9</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) stellen wir den linken Fuß rechts neben den Rechten. Wir greifen um die Waden und ziehen den Oberkörper nach unten, bis die Nase die Knie berührt.
<b>10</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) sind die Beine schulterbreit geöffnet. In die Kniebeuge gehen, dabei den Po nach hinten strecken, als würde man sich auf einen Stuhl setzen. Aus der tiefen Kniebeuge heraus schnellkräftig nach oben springen. 15x, 3 Serien.
<b>11</b>	In Ausgangsstellung spreizen wir die Beine seitlich so weit wie es geht. Wir setzen die Handinnenflächen ca. 1 m vor uns auf den Boden. Nun wandern die Hände auf dem Boden nach hinten, so weit wie es geht. Das bitte 3 x, 3 Serien.
<b>12</b>	Aufrecht stehend (Ausgangsstellung) legen wir den linken Arm auf den Kopf. Der rechte Arm liegt am Körper an und wird nach unten geschoben, bis er auf Kniehöhe angelangt ist. 10 sec. halten. So verfahren wir auch auf der anderen Seite. 3 Serien.
<b>13</b>	In Ausgangsstellung machen wir einen Schritt nach vorne. Das hintere Knie geht auf den Boden. Die Hände befinden sich links und rechts neben dem vorderen Bein. Wir strecken das vordere Bein so weit es geht nach vorne aus, und halten die Stellung 10 sec. Anschließend Beinwechsel. 3 Serien.
<b>14</b>	In Ausgangsstellung gehen wir in die Knie, und legen die Unterarme auf die Oberschenkel. Wir schieben die Knie so weit nach vorne, bis die Fersen leicht abheben. 15 sec. halten. Alles bitte in 3 Serien.