

LEKTIONSPLANUNG

Woche 1–5	Level:		<input type="checkbox"/> einfach	<input checked="" type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	o. E	u. E			Koordination	Koordination
	#27	#63			#8	#83
	Rumpf	Rumpf			Schwerpunkt	Schwerpunkt
	#6	#73			#49	#104
Beweglichkeits-circuit	o. E	u. E			Ganzkörper	Ganzkörper
	#136	#133			#134	#135

Woche 6–10	Level:		<input type="checkbox"/> einfach	<input checked="" type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	o. E	u. E			Koordination	Koordination
	#11	#34			#17	#80
	Rumpf	Rumpf			Schwerpunkt	Schwerpunkt
	#42	#74			#52	#145
Beweglichkeits-circuit	o. E	u. E			Ganzkörper	Ganzkörper
	#127	#125			#119	#141

Woche 11–15	Level:		<input type="checkbox"/> einfach	<input checked="" type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	o. E	u. E			Koordination	Koordination
	#50	#14			#77	#96
	Rumpf	Rumpf			Schwerpunkt	Schwerpunkt
	#15	#39			#103	#53
Beweglichkeits-circuit	o. E	u. E			Ganzkörper	Ganzkörper
	#122	#121			#120	#130

Übungspool	Level 1 / einfach	Level 2 / moderat	Level 3 / intensiv
Woche 1–5	leicht	leicht & mittel	mittel
Woche 6–10	leicht & mittel	mittel	mittel & anspruchsvoll
Woche 11–15	mittel	mittel & anspruchsvoll	anspruchsvoll

Legende

o. E = obere Extremitäten
u. E = untere Extremitäten

WOCHE 1 – 5 (LEVEL MODERAT)

- | | |
|---|--|
| K01 Klimmzüge mit Füßen unter der Stange #49 | B01 In Rückenlage das Knie an die Brust ziehen #138 |
| K02 Wadenbeisser mit geb. Knien #63 | B02 Langsitz #133 |
| K03 Gymnastikballsitz #8 | B03 Bein überkreuzen und Oberkörper drehen #135 |
| K04 Schwebesitz mit Kasten und mit Bodenberührung #112 | B04 Schulterstretch in Kniestand #136 |
| K05 Lunges an Ort #70 | B05 Embryo #134 |
| K06 Badminton-Jonglage mit Drehung #83 | |
| K07 Liegend treten #6 | |
| K08 Ballwurf an Wand mit ganzer Drehung #104 | |
| K09 Flügel heben in Bauchlage #73 | |
| K10 Liegestütz rücklings mit geb. Beinen #27 | |



WOCHE 6 – 10 (LEVEL MODERAT)

- K01** Knielieggestütz #11
- K02** Hüftheben mit geschlossenen Beinen #34
- K03** Gymballbalance in Bauchlage #17
- K04** V-Step im Stütz vorlings am Kasten #74
- K05** Kniebeugen einbeinig auf einem Kastenelement #84
- K06** Ballwurf mit Drehung #80
- K07** Rumpfbeugen auf dem Gymnastikball #106
- K08** Lunges-Kniebeuge im Wechsel #145
- K09** Schwimmer #42
- K10** Tibeter #52
- B01** Arm vor Körper #127
- B02** Grätschstand mit Ausdrehen #141
- B03** Ausfallschritt mit Hände verschränkt hinter dem Rücken #142
- B04** Wandspagat in Rückenlage #125
- B05** Päcklirolle #119



WOCHE 11 – 15 (LEVEL MODERAT)

- | | |
|--|---|
| K01 Klimmzüge mit Bauchnabel unter der Stange #50 | B01 Schulterstretch an Sprossenwand #122 |
| K02 Kniebeugen mit Absprung #19 | B02 Spreizstand an Sprossenwand #124 |
| K03 Einbeinzirkel auf einer 16-er-Matte #96 | B03 Seitneigung mit Kreuzschritt #130 |
| K04 Beine heben in der Seitlage #15 | B04 Gesässdehnung #121 |
| K05 Ballwurf überkreuzt #103 | B05 Herzöffner #120 |
| K06 Seilspringen #77 | |
| K07 Rumpfbeugen schräg mit Armzug #39 | |
| K08 Wadenbeisser einbeinig #14 | |
| K09 Stütz vorlings mit Ausdrehen #54 | |
| K10 Liegestütz am Kasten #53 | |

