

Heidihel 2		Die Übungen werden mit einer "Lesepause" vor jeder Übung (maximal je 15 sec.) "durchgeturnt"!	Dauer der Trainingseinheit ⇄	60 min
1	30 sec	Hampelmann	Am Platz!	
2	30 X	Rudern	Sitz: Unterschenkel angewinkelt, Füße vom Boden, Arme noch vorn gestreckt	
3	30 sec	Fußschlagen	Am Platz!	
4	je 20 X	Schwungbein strecken! Erst links, dann rechts!	Sitz: Füße im Schoß, Fußsohlen voreinander ¹	
5	20 X	Fallen-Treten – Halten - Beinwechsel	Einbeinstand, freies Bein anheben (Oberschenkel waagrecht!)	
6	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!	
7	10 - 20	Schrittsprünge vorwärts (horizontal)	Aus dem Angehen!	
8	20	Bauchcrunch: li-mi-re	Sit:z: Füße angestellt, Hände hinter dem Kopf, Lendenwirbel am Boden!	
9	30 sec	Fußarbeit	Am Platz!	
10	10 - 30	Liegestütze	Halbe Armbeuge!	
11	20 - 30	Hände wechselseitig diagonal über dem Bauch z.d. Füßen führen!	Rückenlage-"umgekippter Stuhl"-Kopf leicht angehoben!	
12	10 - 20	Bein hochspreizen-Knie nach vorn (Ober-Unterschenkel 90 °	Seitliegesütz, Hüfte hoch: linker Unterarmstütz, links dann rechts!	
13	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!	
14	je 10-20	Einbeinsprünge vertikal, Sprungbein anreißen!	Aus dem Angehen! Erst links, dann rechts!	
15	20 - 50	Arm-Bein-Pendel	Bauchlage! Daumen nach oben!	
16	30 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!	
17	je 10-20	Einbeinsprünge vorwärts (horizontal): Zickzack!	Aus dem Angehen: Erst links, dann rechts!	
18	30 sec	Hampelmann (tiefe Kniebeuge!)	Am Platz!	
19	30 sec	Kniehebesprint	Am Platz!	
20	10 - 20	Liegestütze	Aus der Bauchlage beginnend! (Zusatz: Im Wechsel re/li Knie zum Ellenbogen führen!)	
21	10 - 30	Schrittwechselsprünge	Am Platz! Tiefe Kniebeuge!	
22	30 sec	Hampelmann	Schultern lockern!	
23	je 30	Beinkreisen (erst vorwärts, dann rückwärts)	Stabile Seitenlage: links, dann rechts!	
24	je 10-20	Schlussstretksprünge (horizontal)	Aus dem Stand! Daumen nach vorn/oben!	
25	20	Beckenlift: Beine zur Decke führen! Becken anheben!	Rückenlage, Beine senkrecht und gekreuzt; Kopf leicht angehoben!	
26	30 sec	Fußarbeit	Am Platz! Arme in Seithalte!	
27	je 20-30	Beinhaken: links, dann rechts	Rückenlage, Füße anstellen, Lendenwirbel auf den Boden drücken!	
28	30 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!	
29	10 - 20	Liegestütze, rücklings	Aus dem Sitz Gesäß anheben, Hüfte hoch!	
30	10 - 30	Schlussstretksprünge (horizontal /ZICKZACK)	Aus dem Stand: Daumen nach oben/vorn!	
31	30 sec	Hopser-Steigesprünge	Am Platz!	
32	30 sec	SCHILDKRÖTE	Kauerstellung : Arme nach hinten!	
33	je 15	Wirbelsäulengymnastik	Bank: Ellenbogen u. Knie unter dem Körper diagonal zusammenführen - strecken!	
34	40 sec	Fußarbeit - Kniehebe - Fußarbeit	Am Platz!	
35	15 min	Dehnübungen		