

STATION 1 Hampelmann

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen

60 Sekunden Pause

2 Serien

FORTGESCHRITTENE:

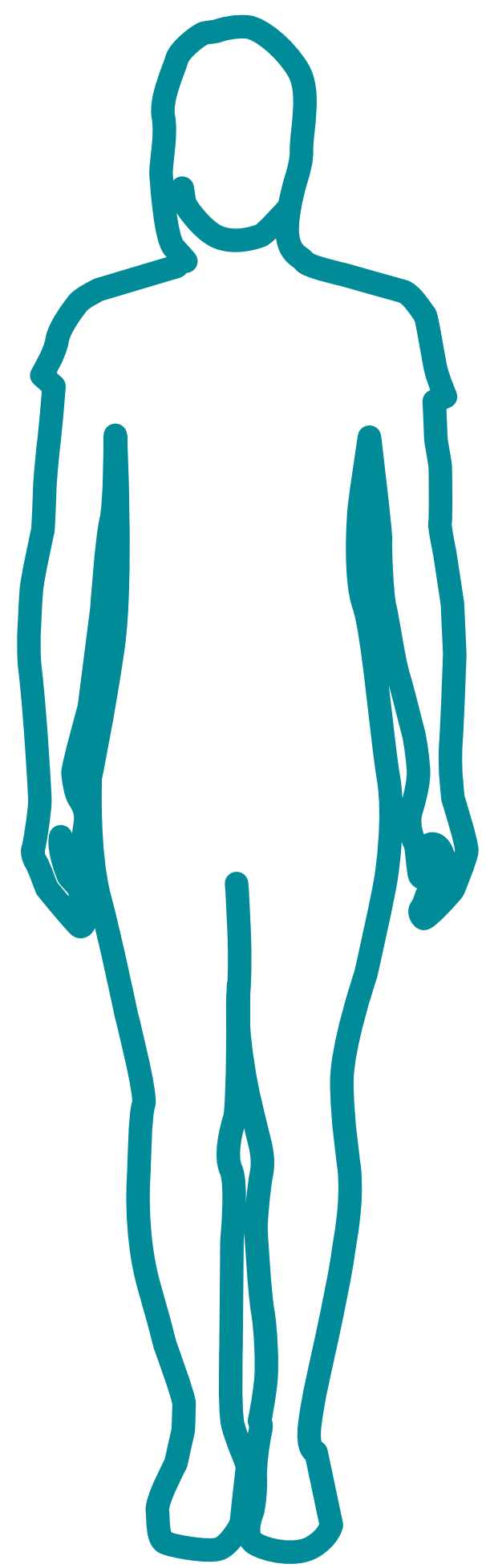
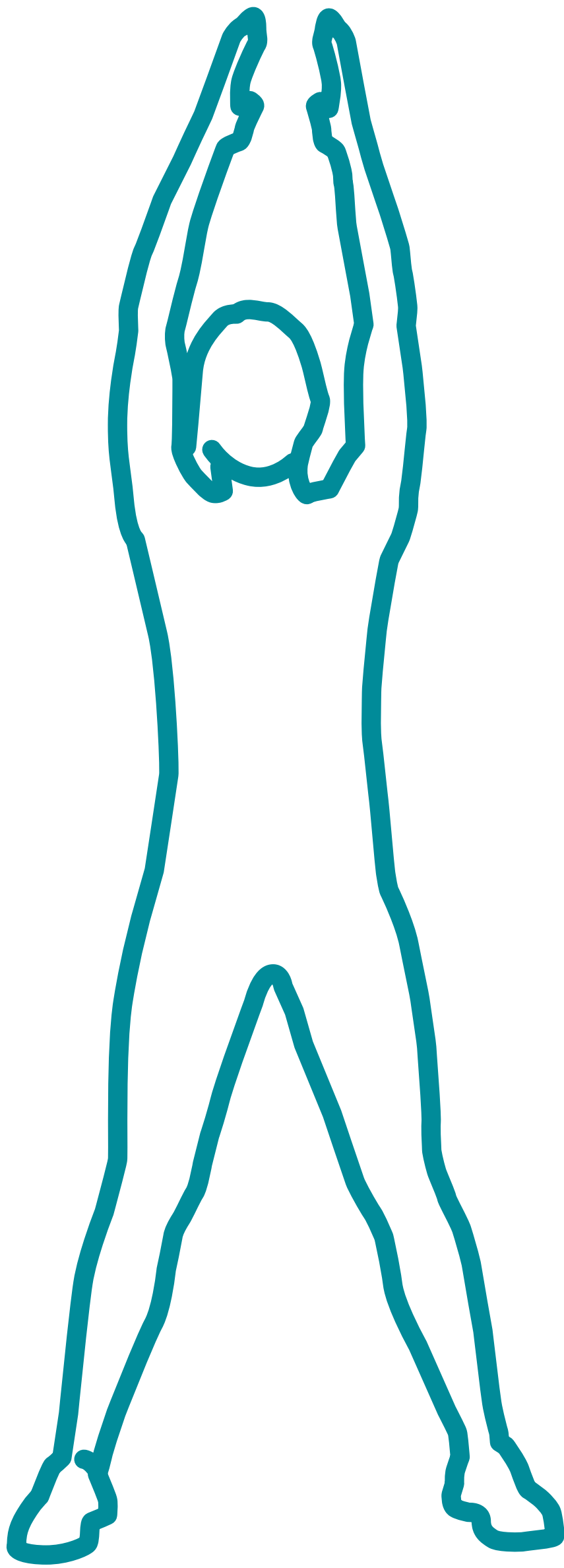
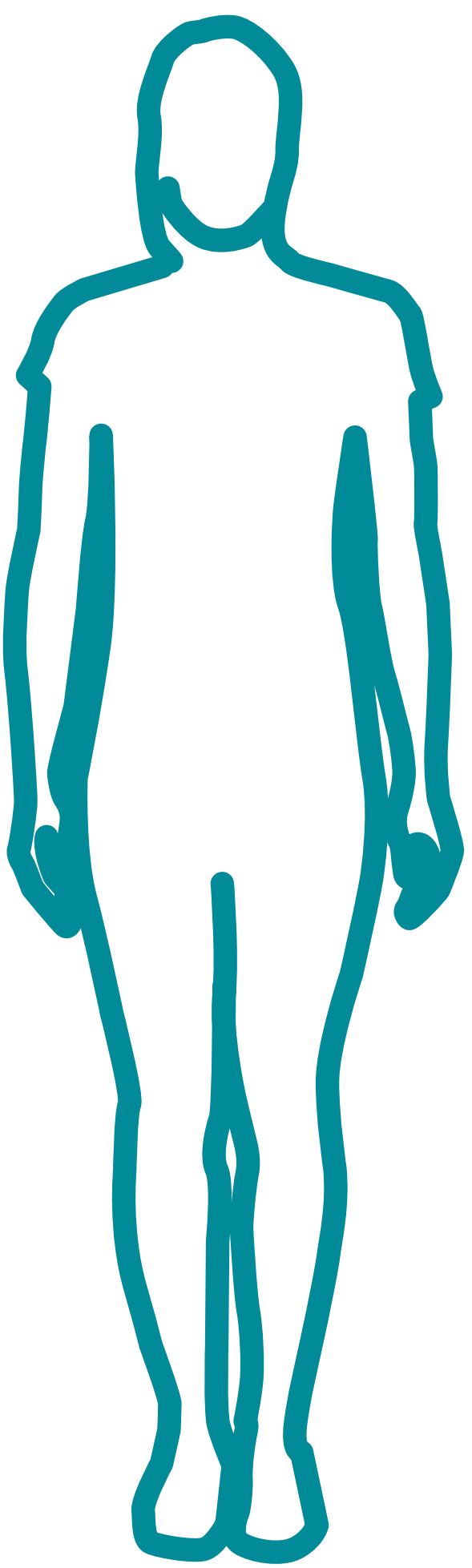
20 Wiederholungen

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ HALTE WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNGS AUSFÜHRUNG DIE KÖRPERSPANNUNG, INDEM DU BAUCH- UND RÜCKENMUSKULATUR ANSPANNST



1. Du stehst etwa schulterbreit und lässt deine Arme herabhängen. **2.** Mit einem Sprung grätschst du die Beine und bewegst die ausgestreckten Arme über den Kopf. **3.** Bei der Landung sind deine Arme senkrecht nach oben ausgestreckt, während deine Beine deutlich gespreizt sind. **4.** Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.

STATION 2 Liegestütz an der Bank

EINSTEIGER:

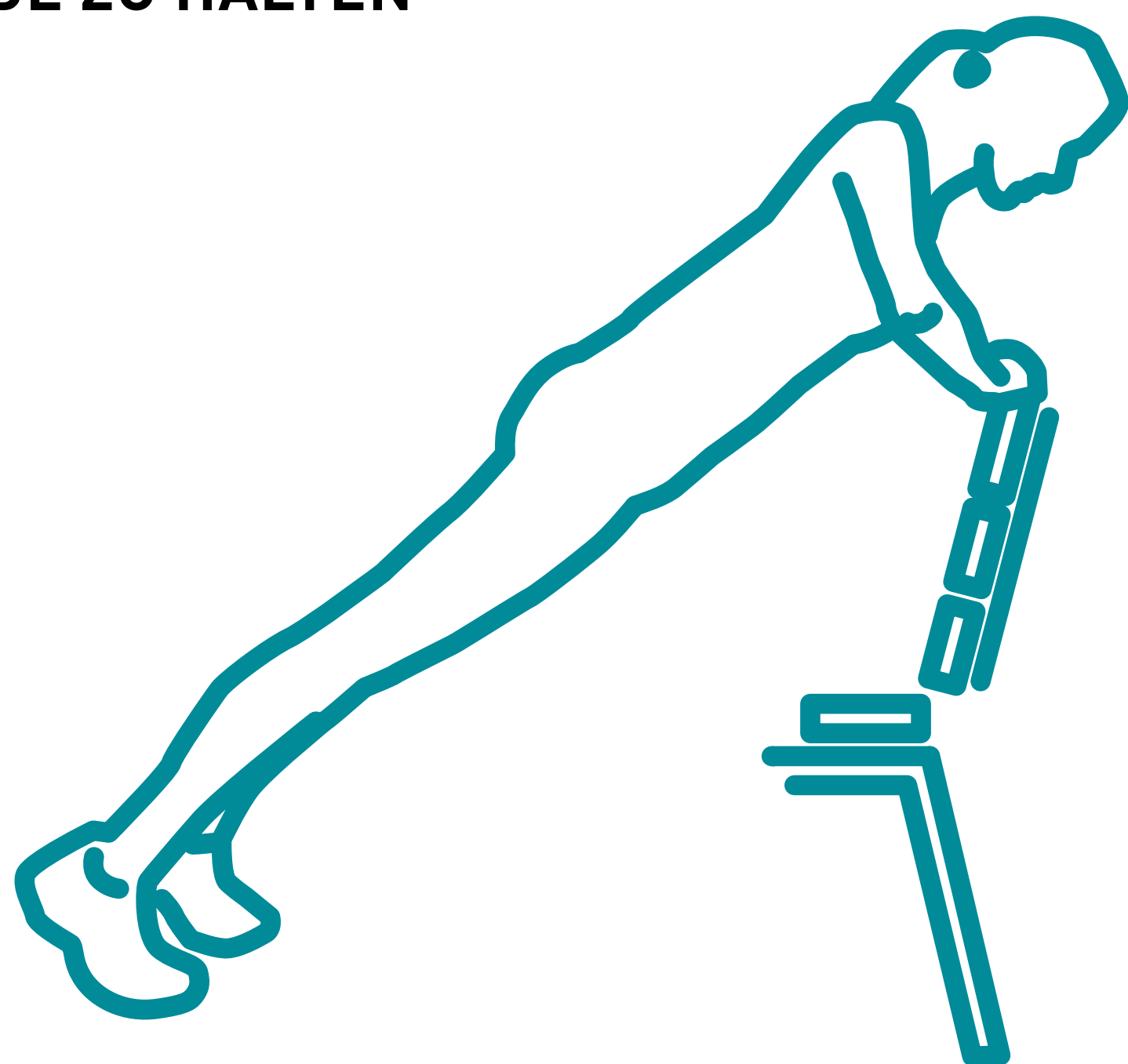
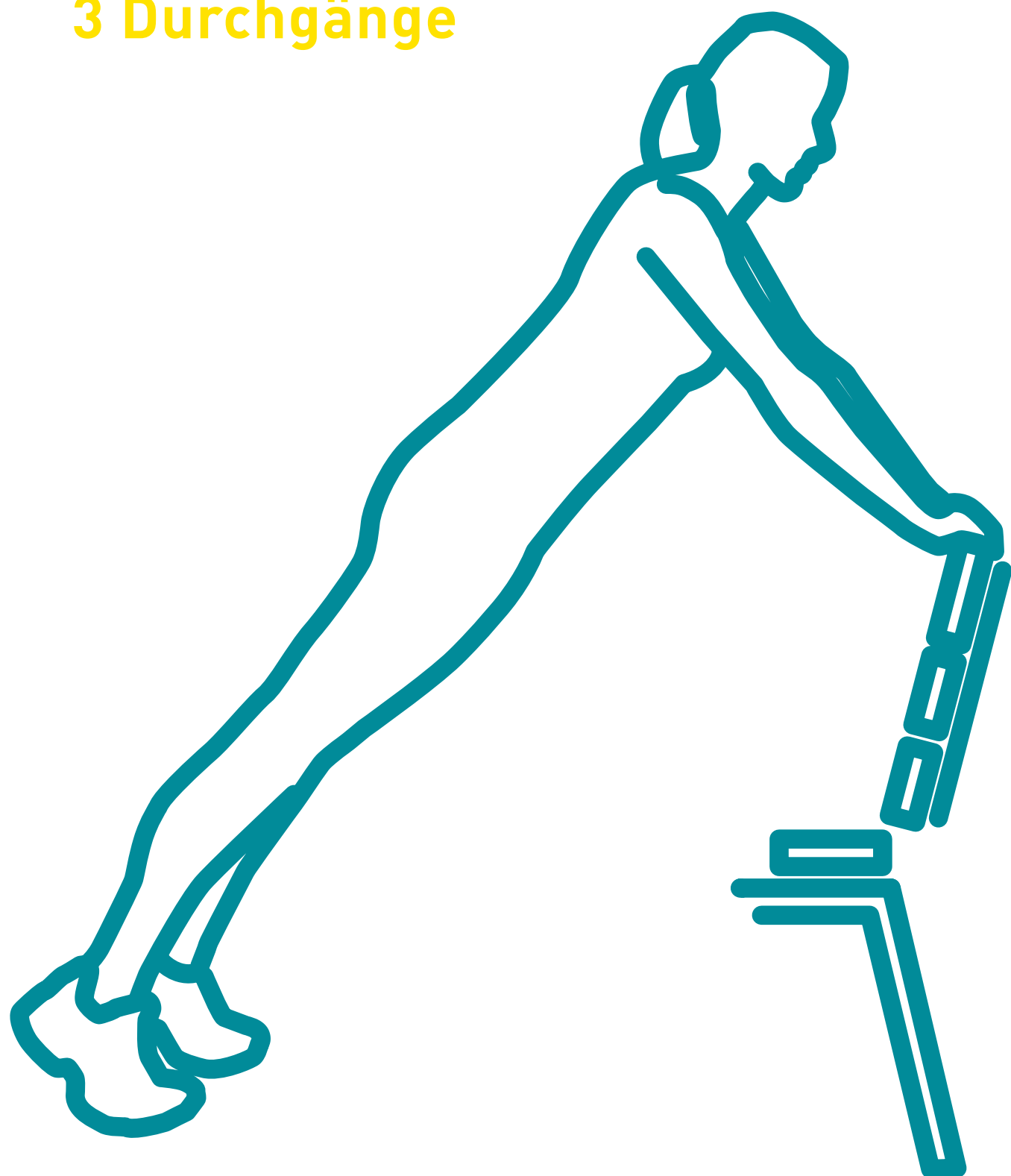
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER BLICK IST RICHTUNG BODEN GERICHTET
- SENKE DEINEN GESAMTEN KÖRPER NUR SOWEIT AB, DASS DU DICH AUS EIGENER KRAFT WIEDER HOCHDRÜCKEN KANNST
- SPANNE DEN BAUCH UND DAS GESÄSS AN, UM DEN RÜCKEN GERADE ZU HALTEN



1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf die Rückenlehne der Bank, sodass sich deine Hände unterhalb deiner Schultern befinden und richte deinen Blick nach unten. **2.** Stelle deine Füße so weit weg von der Bank, dass sich die Schultern auf einer Linie mit dem Becken, den Kniegelenken und den Füßen befinden und der Körper eine gerade Linie bildet. Die Arme sind nahezu gestreckt. **3.** Beuge nun die Ellbogen, sodass sich der Oberkörper in Richtung Bank senkt. **4.** Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.

VARIATION

Ist es dir zu leicht? Dann stütze dich auf die Sitzfläche der Bank mit den Armen ab!

STATION 3 Rudern an der Stange

EINSTEIGER:

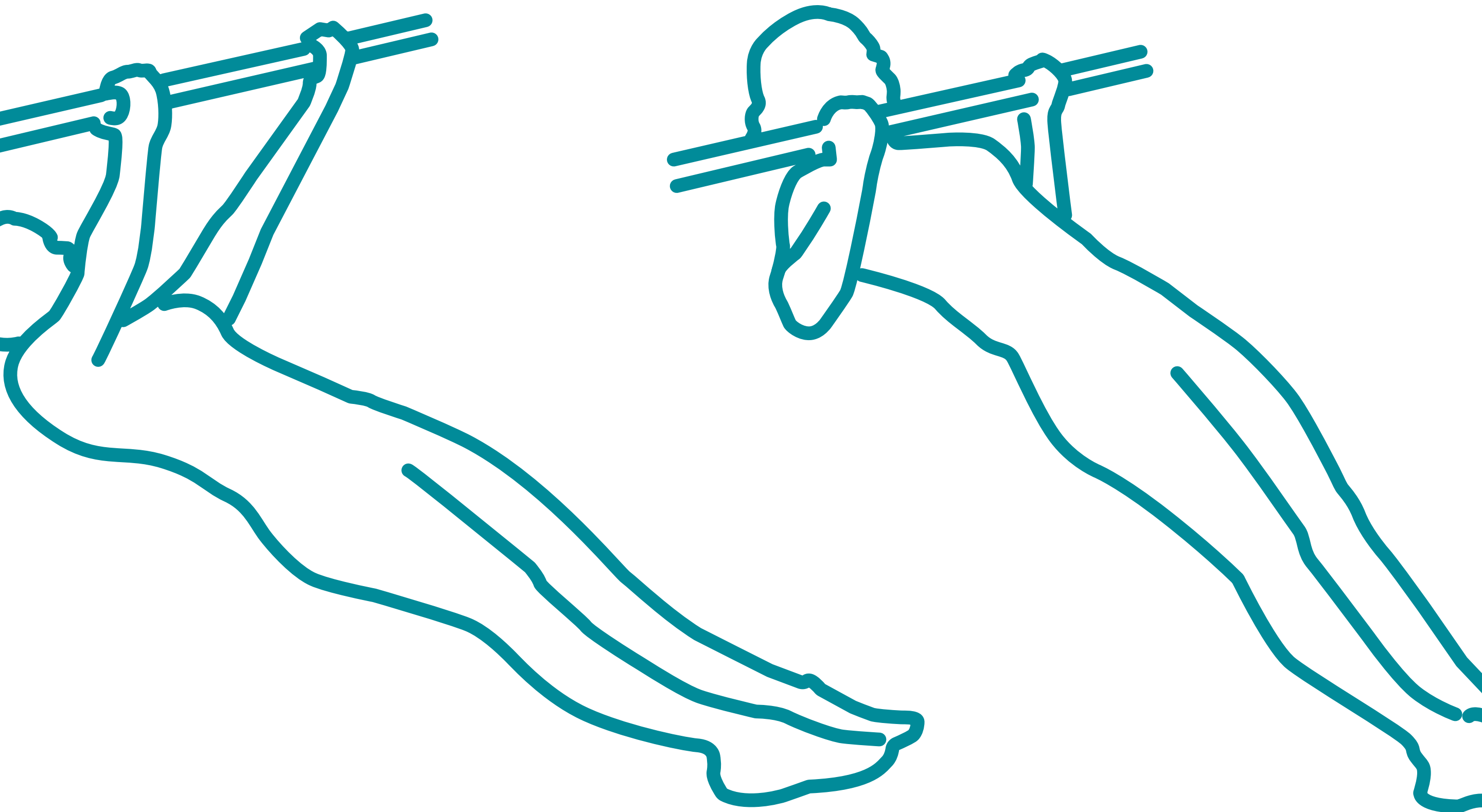
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEN RUMPF GESPANNT
- FÜSSE, KNIEGELENKE, HÜFTE UND SCHULTERN SOLLEN SICH WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG AUF EINER LINIE BEFINDEN



1. Hänge dich mit den Händen an die Stange und lehne dich nach hinten.
2. Richte den Blick schräg nach vorne oben und strecke die Beine in Verlängerung der Wirbelsäule aus, sodass dein Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.
3. Ziehe dich langsam hoch in Richtung Stange bis du mit der Mitte der Brust die Stange erreichst.
4. Lasse dich anschließend wieder in die Ausgangsposition herab, indem du die Arme langsam und kontrolliert streckst.

VARIATION

Wähle eine tiefere Stange, um die Übung zu erschweren

STATION 4

Kniebeugen

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

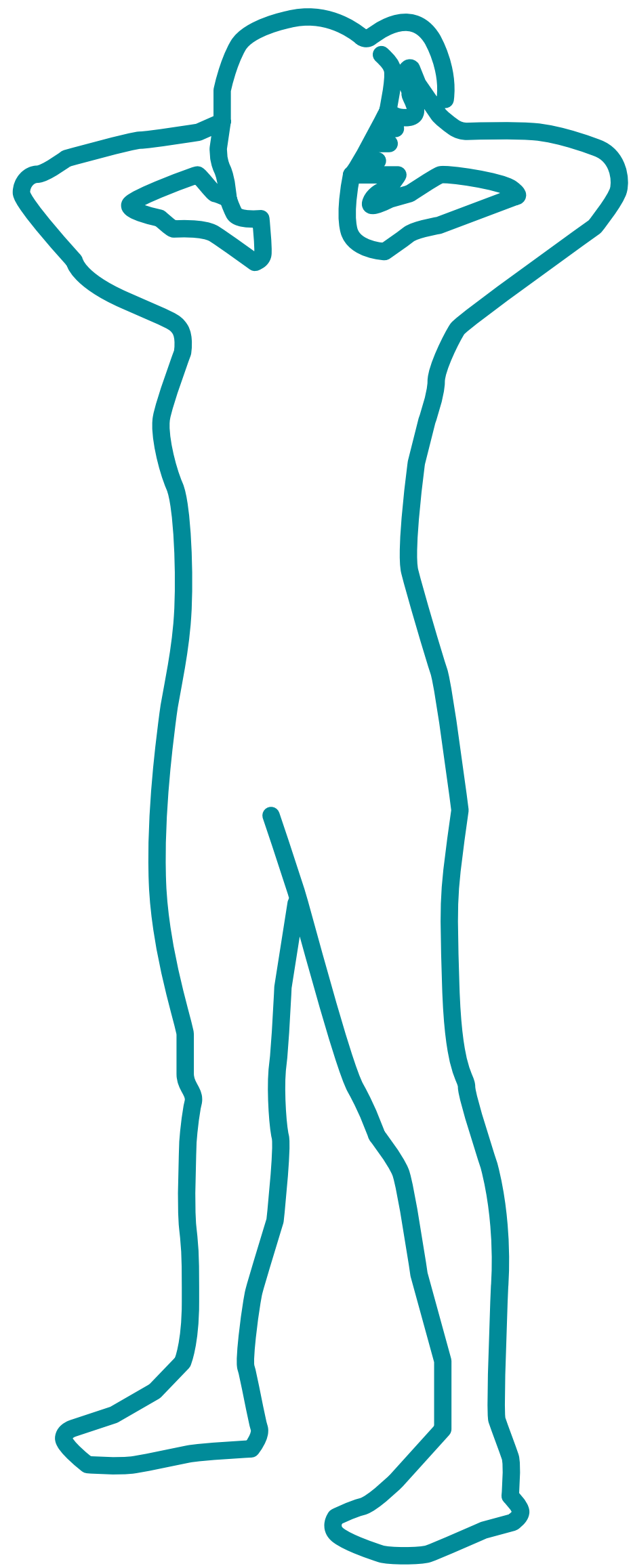
- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT
- DER KOPF WIRD ALS VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN
- DIE FÜSSE BILDEN EINE LINIE MIT DEN KNIEGELENKEN UND DER HÜFTE
- DAS GEWICHT WIRD AUF DEM GESAMTEN FUSS VERTEILT

EINSTEIGER:

- 5 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge



1. Nimm mit leicht nach außen gedrehten Füßen einen schulterbreiten Stand ein. **2.** Die Arme sind im 90°-Winkel gebeugt und werden mit den Ellenbogen hinter dem Körper gehalten. **3.** Ziehe die Schultern zurück und strecke deine gesamte Wirbelsäule, um den Rücken anzuspannen. **4.** Senke nun langsam das Gesäß nach unten ab, als wolltest du Dich auf einen Stuhl setzen. Anschließend richtest du dich wieder auf.

VARIATION

Die Holzscheite können als zusätzliches Gewicht benutzt werden, um die Übung zu erschweren.

STATION 5 Unterarmstütz

EINSTEIGER:

30 Sekunden die Position halten

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden die Position halten

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ DIE ELLBOGEN BEFINDEN SICH UNTER DEN SCHULTERN

■ DER GESAMTE KÖRPER BILDET EINE GERADE, DIE HÜFTE HÄNGT NICHT DURCH

■ DER KOPF WIRD IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN



1. Lege dich bauchwärts auf den Boden ab, deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern, die Unterarme sind liegen auf dem Boden ab. Den Blick richtest du gen Boden. **2.** Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. **3.** Halte deinen Körper in dieser Position.

STATION 6 Ausfallschritt

EINSTEIGER:

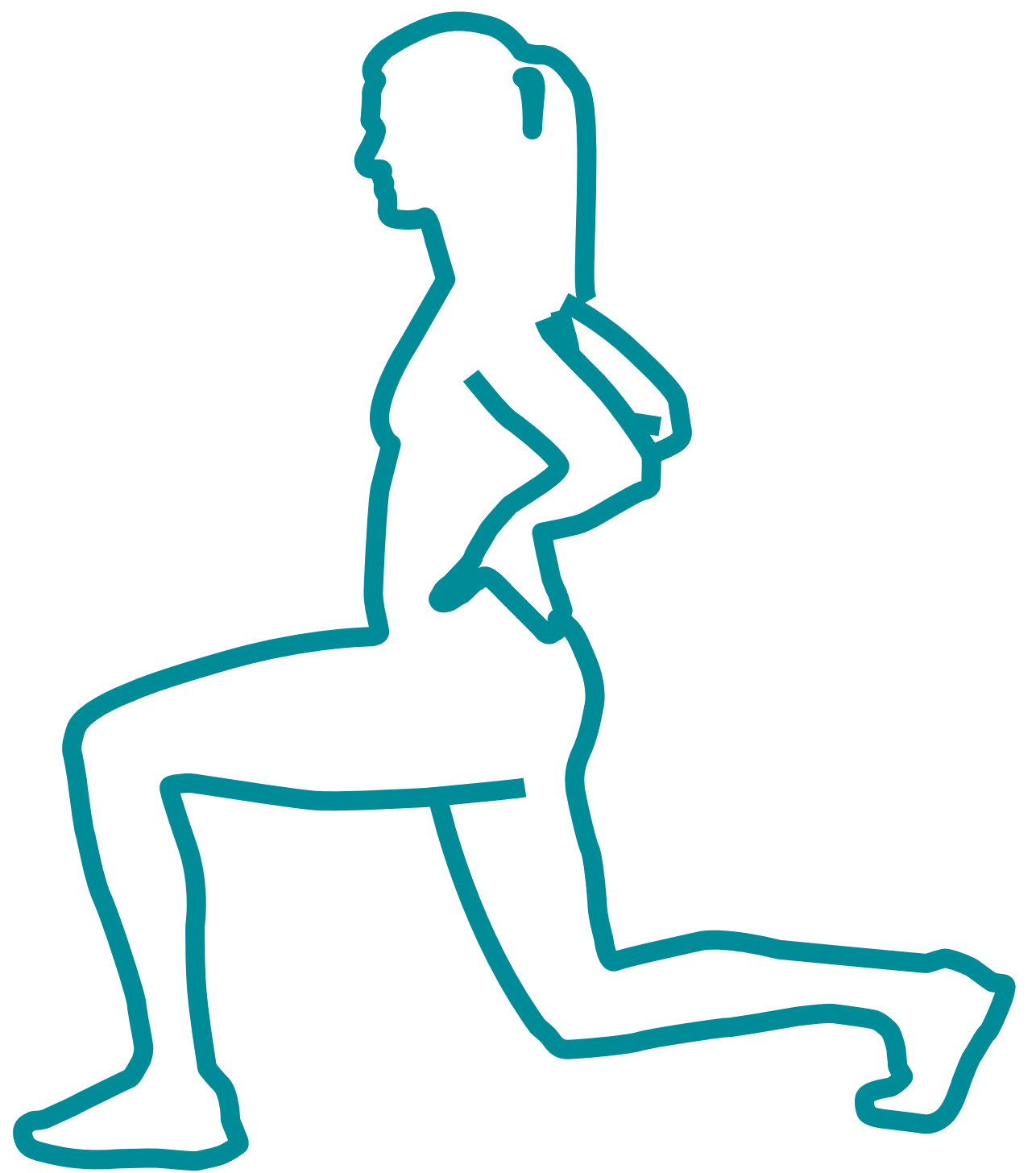
6 Wiederholungen pro Seite
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

12 Wiederholungen pro Seite
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- DER OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT UND DER KOPF WIRD ALS VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE GEHALTEN
- ACHE DARAUF, DASS DEIN VORDERES KNIE NICHT ÜBER DIE FUSSSPITZE WANDERT



1. Stell´ dich aufrecht hin und setz den rechten (linken) Fuß mit einem großen Schritt nach vorne auf. **2.** Der vordere Fuß steht fest auf dem Boden, die Ferse des hinteren Fuß berührt den Boden nicht. **3.** Bewege dich nun auf und ab, indem du das hintere Knie in Richtung Boden und wieder zurückführst. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

STATION 7 Treppensprints

EINSTEIGER:

1 Wiederholung
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

3 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEN OBERKÖRPER AUFRECHT
- SPANNE BEI DEN TREPPENSPRINTS GEZIELT DEINEN BAUCH AN, UM DEN OBERKÖRPER STABIL ZU HALTEN



1. Begib dich vor der Treppe in die Startposition. **2.** Laufe die Treppenstufen mit maximaler Geschwindigkeit nach oben. Nimm mit jedem Schritt nur eine Stufe. **3.** Trabe die Treppe langsam wieder herunter. Das langsame Heruntertraben dient der Regeneration zwischen den Wiederholungen.

STATION 8

Wechselsprünge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- SPANNE BEI DER GESAMTEN ÜBUNG DIE BAUCHMUSKULATUR AN
- VERSUCHE NACH JEDEM SPRUNG MÖGLICHSST WEICH UND LEISE ZU LANDEN
- JE HÖHER DER HOLZBALKEN, DESTO SCHWIERIGER WIRD DIE DURCHFÜHRUNG

EINSTEIGER:

10 Wiederholungen pro Seite

60 Sekunden Pause

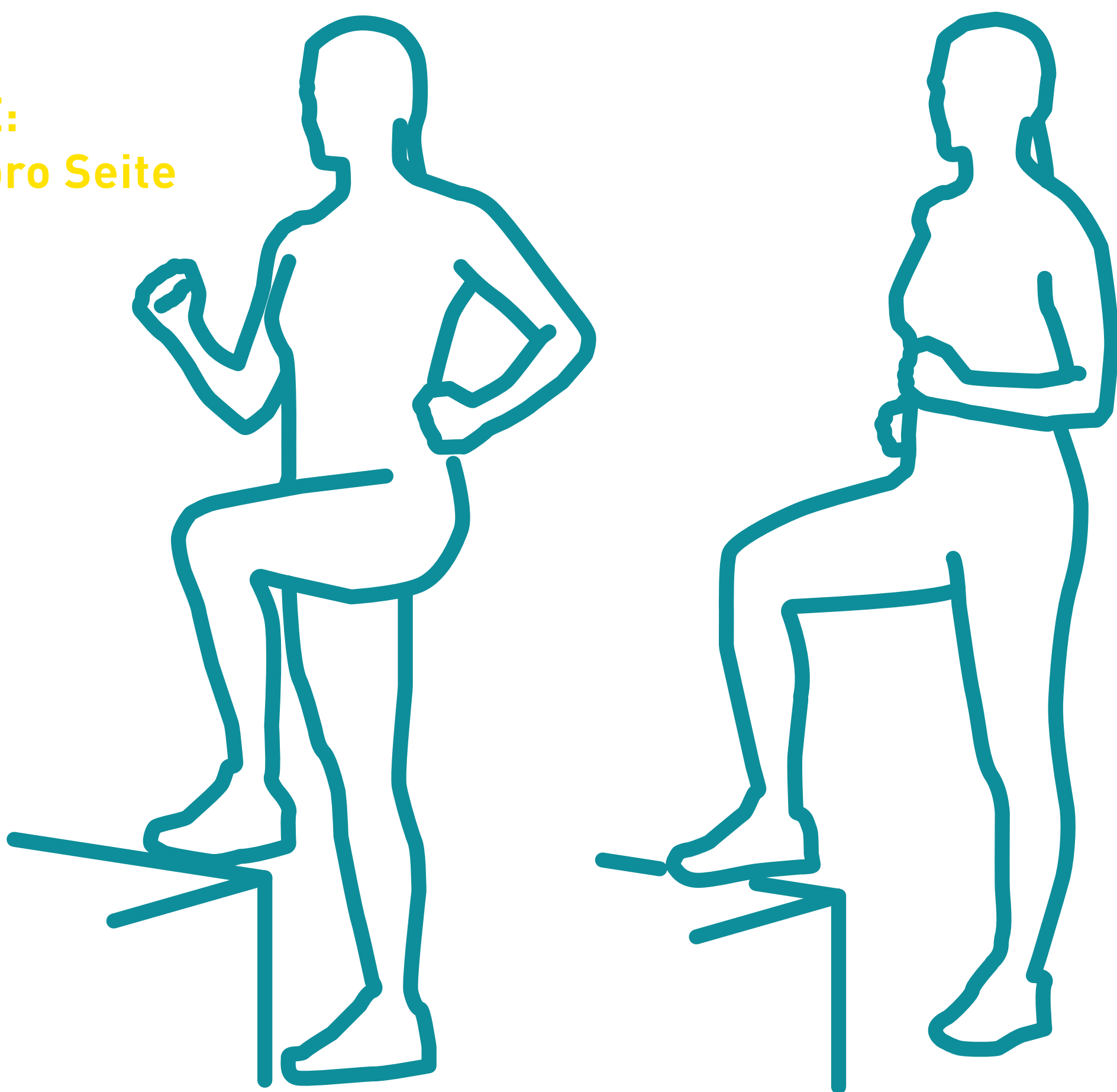
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

20 Wiederholungen pro Seite

45 Sekunden Pause

3 Durchgänge



1. Ein Fuß ist auf dem Holzbalken platziert, der andere ist auf dem Boden, deine Körperhaltung ist aufrecht.
2. Drücke dich nun mit beiden Füßen ab und wechsele in der Luft die Position deiner Beine.
3. Die Arme schwingen seitlich mit und unterstützen die Bewegung.
4. Beginne sofort mit dem nächsten Sprung und Beinwechsel