

STATION 1

Armzug am Barren

EINSTEIGER:

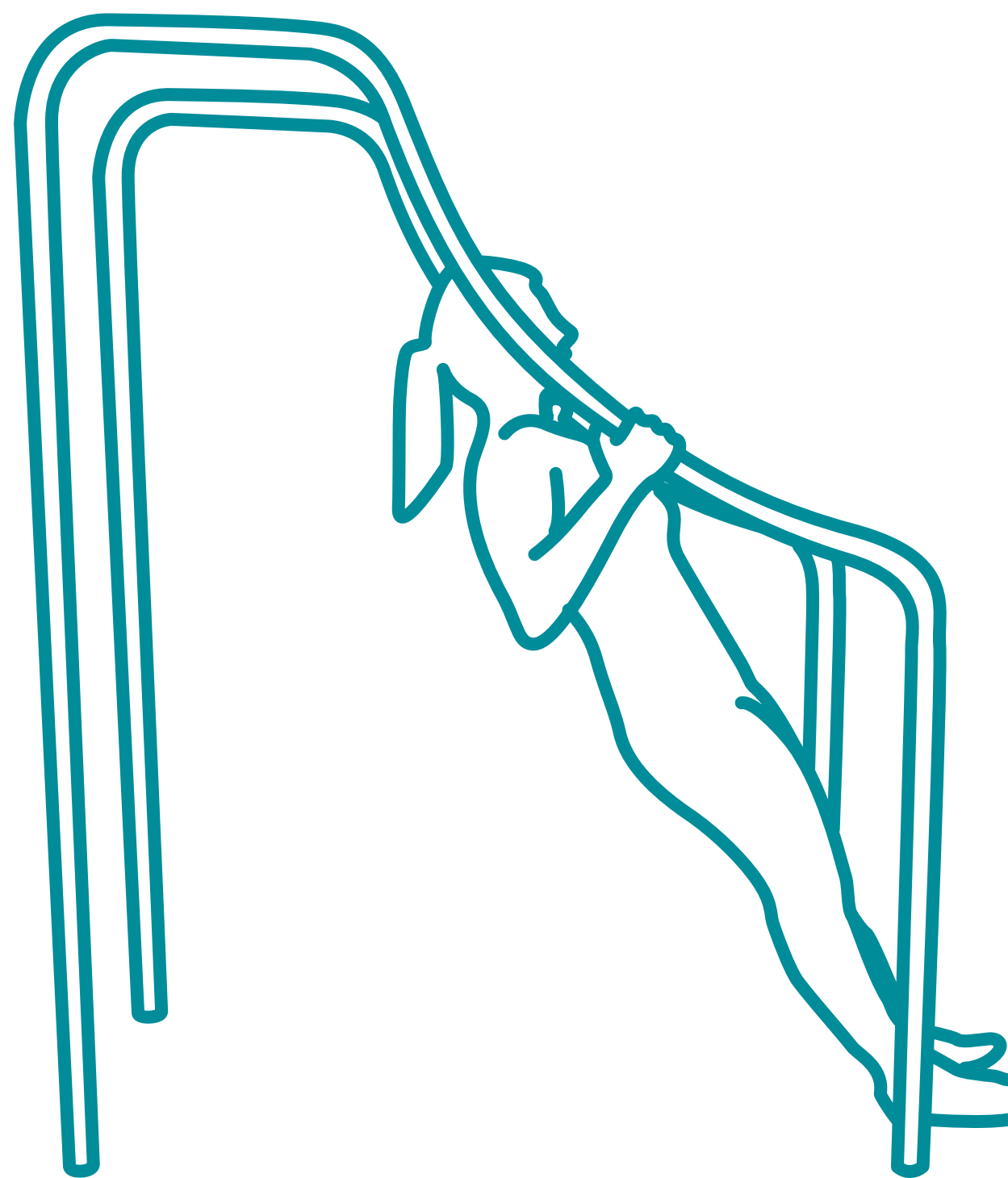
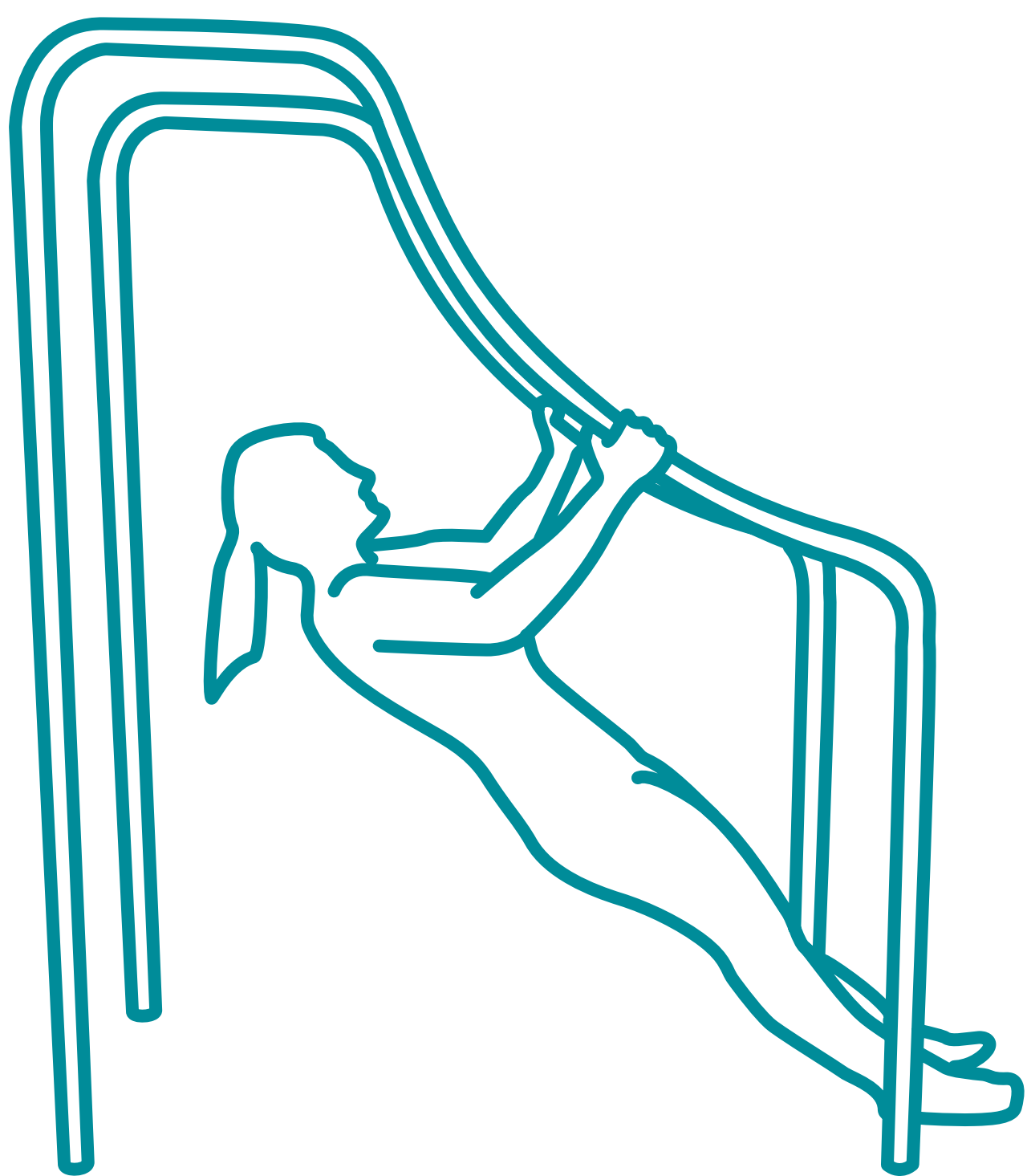
5 WIEDERHOLUNGEN
45 SEKUNDEN PAUSE
2 DURCHGÄNGE

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KÖRPERSPANNUNG WÄHREND DER ÜBUNG
- ARME NICHT GANZ DURCHSTRECKEN



- 1.** Greife die rechte und linke Stange von außen. **2.** Strecke die Arme und Beine aus und gehe leicht in die Rücklage. Der Körper bildet dabei eine Linie.
- 3.** Beuge aktiv die Arme, indem du die Ellbogen nach hinten und die Brust zwischen die Stangen ziehst. **4.** Bringe die Arme langsam wieder in die Streckung, um dich herabzulassen.

STATION 2

Step up am Stein

EINSTEIGER

12 WIEDERHOLUNGEN

45 SEKUNDEN PAUSE

2 DURCHGÄNGE

FORTGESCHRITTENE

16 WIEDERHOLUNGEN

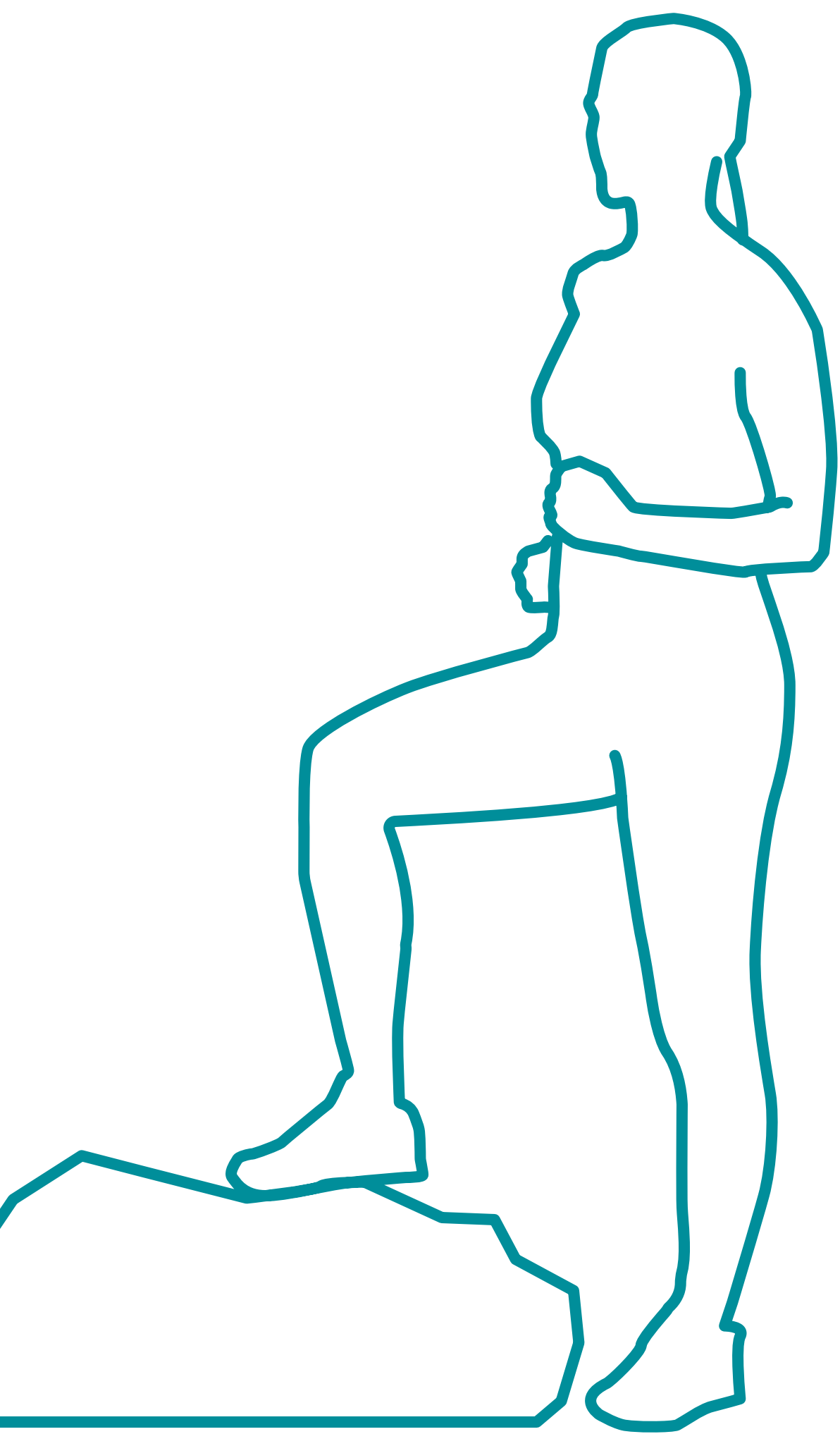
45 SEKUNDEN PAUSE

3 DURCHGÄNGE

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ ZÜGIGE, ABER KONTROLLIERTE DURCHFÜHRUNG

■ OBERKÖRPER BLEIBT AUFRECHT



1. Stelle dich vor einen der Steine am Wegrand. **2.** Gehe in folgender Reihenfolge hoch und runter: Rechter Fuß hoch, linker Fuß hoch und rechter Fuß runter, linker Fuß runter. **3.** Beginne nach jeder Wiederholung mit dem jeweils anderen Fuß.

STATION 3 Hampelmann

EINSTEIGER:

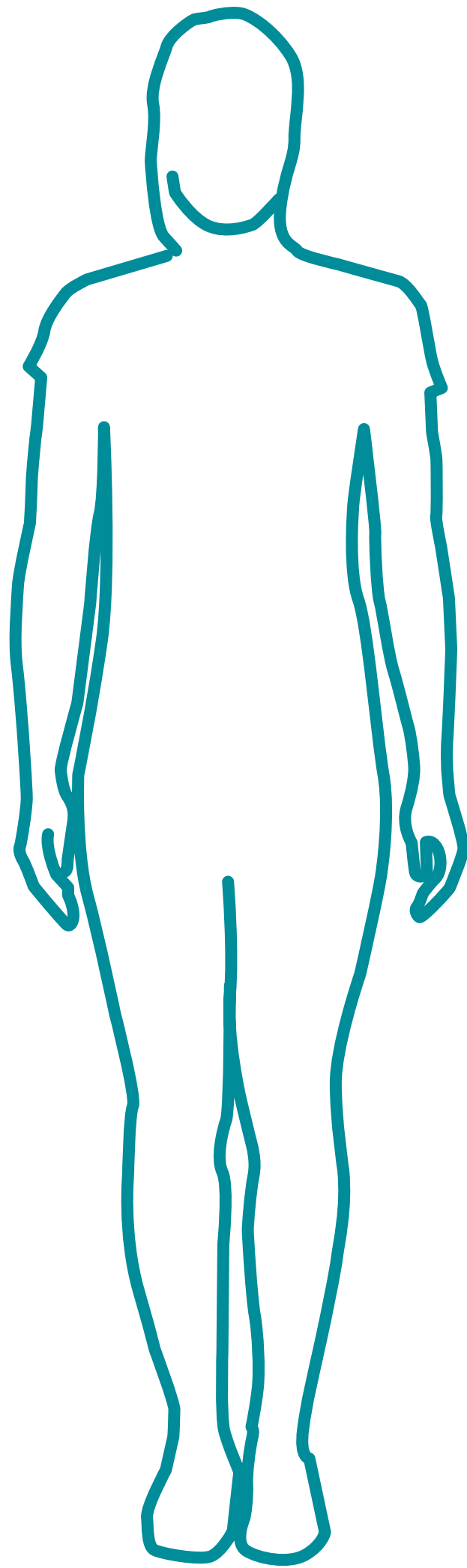
12 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

24 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ HALTE DIE KÖRPERSPANNUNG,
INDEM DU BAUCH- UND RÜCKEN-
MUSKULATUR ANSPANNST



1. Stehe mit geschlossenen Beinen aufrecht und halte die Arme seitlich am Körper. **2.** Spring mit beiden Beinen auseinander und führe gleichzeitig die gestreckten Arme seitlich über den Kopf. **3.** Springe dann wieder in die Ausgangsposition zurück und senke die Arme.

STATION 4

Steigungsläufe

EINSTEIGER:

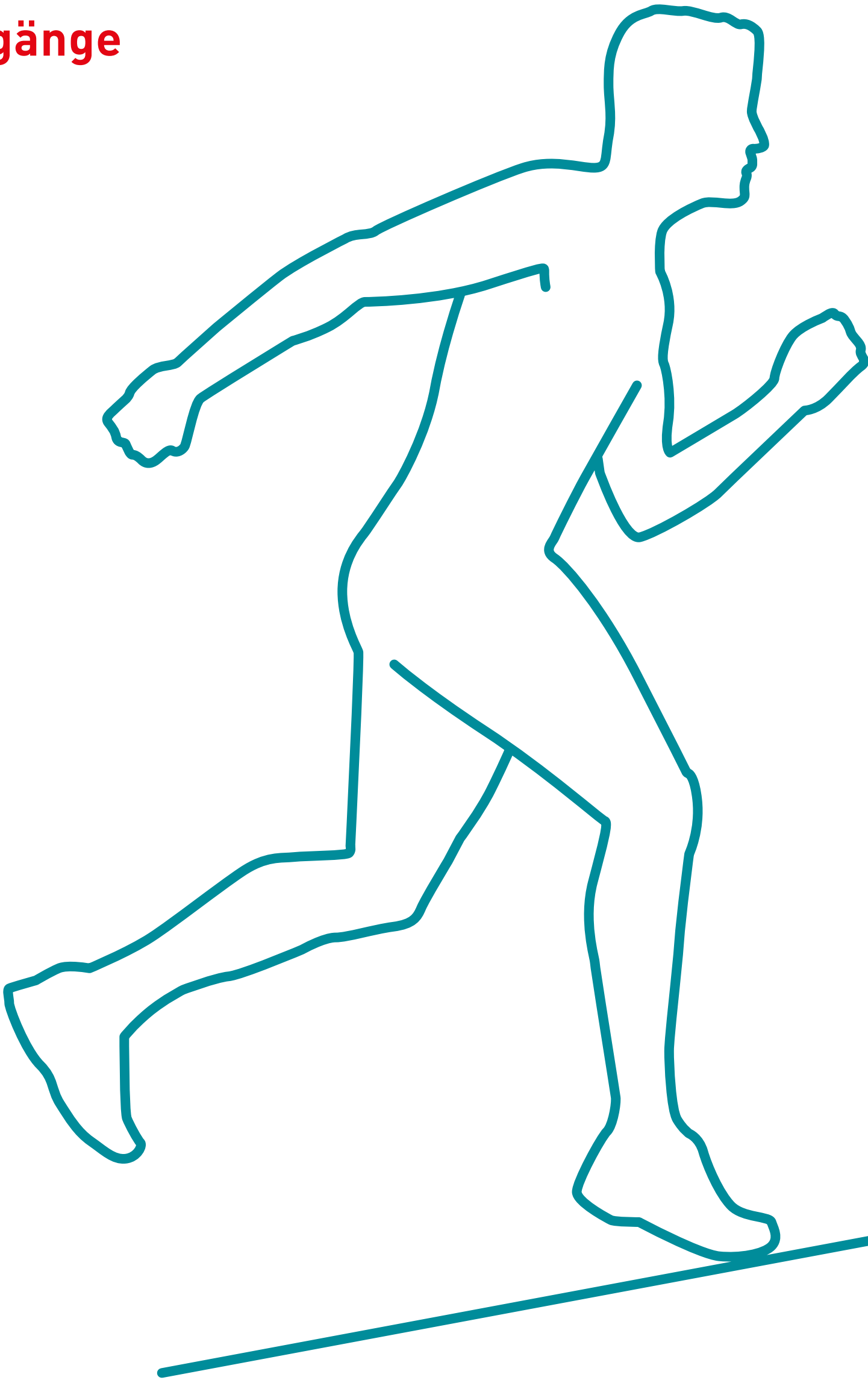
2 Wiederholung
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

3 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ WÄHLE DIE FÜR DICH PASSENDE
LAUFGESCHWINDIGKEIT



1. Laufe zügig die kurze Steigung bergauf und langsam wieder bergab.
2. Versuche deine Geschwindigkeit konstant zu halten.

STATION 5

Bauchübung auf der Bank

EINSTEIGER:

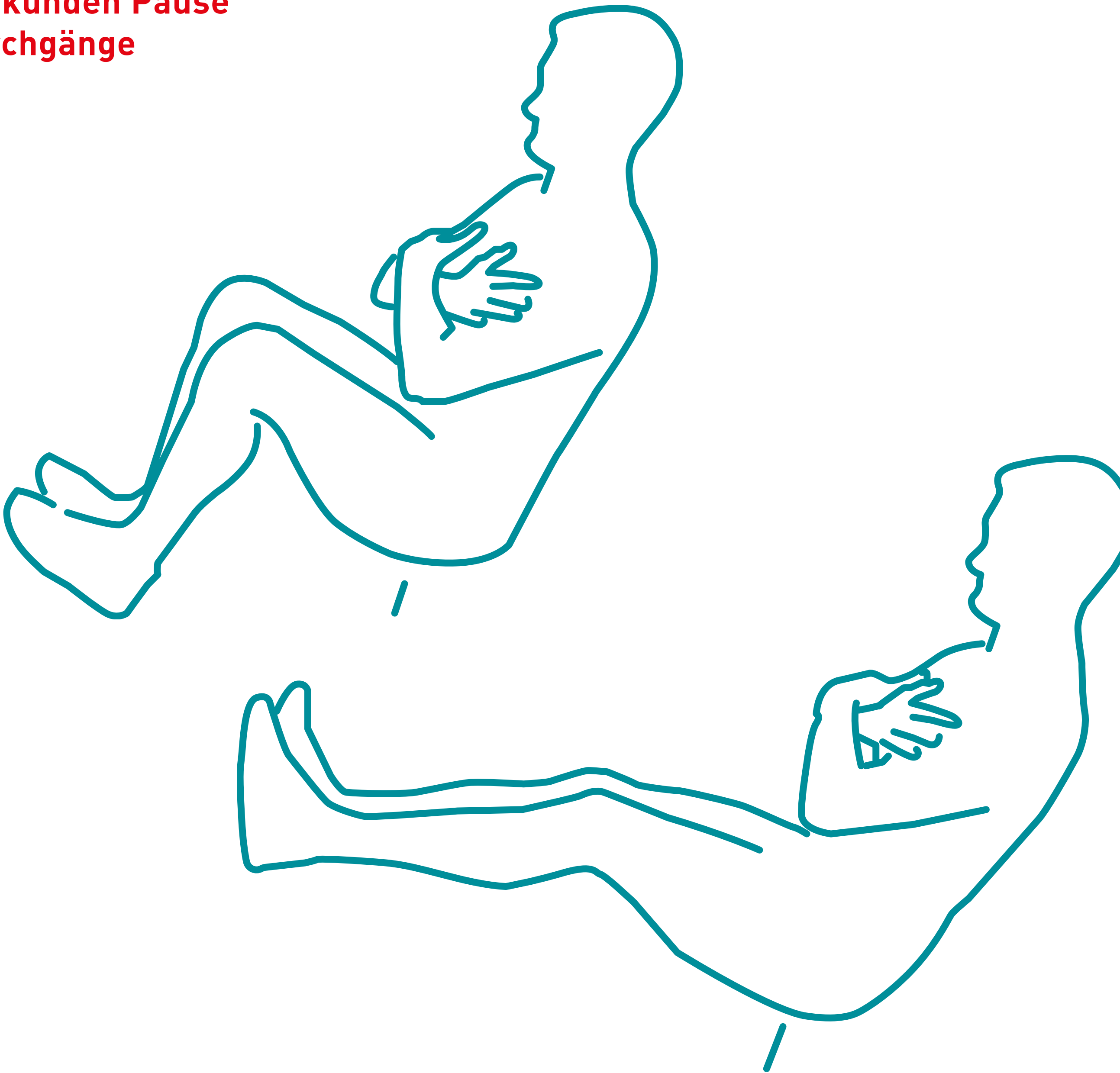
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEN RÜCKEN WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG GERADE
- SCHULTERN TIEF



- 1.** Setze dich mit gebeugten und leicht angehobenen Beinen auf die Bank. Neige deinen Oberkörper etwas nach hinten.
- 2.** Strecke die Beine nach vorne, lehne den Oberkörper dabei weiter nach hinten.
- 3.** Ziehe die Beine wieder an und richte dich auf.

STATION 6

Treppensprünge

EINSTEIGER:

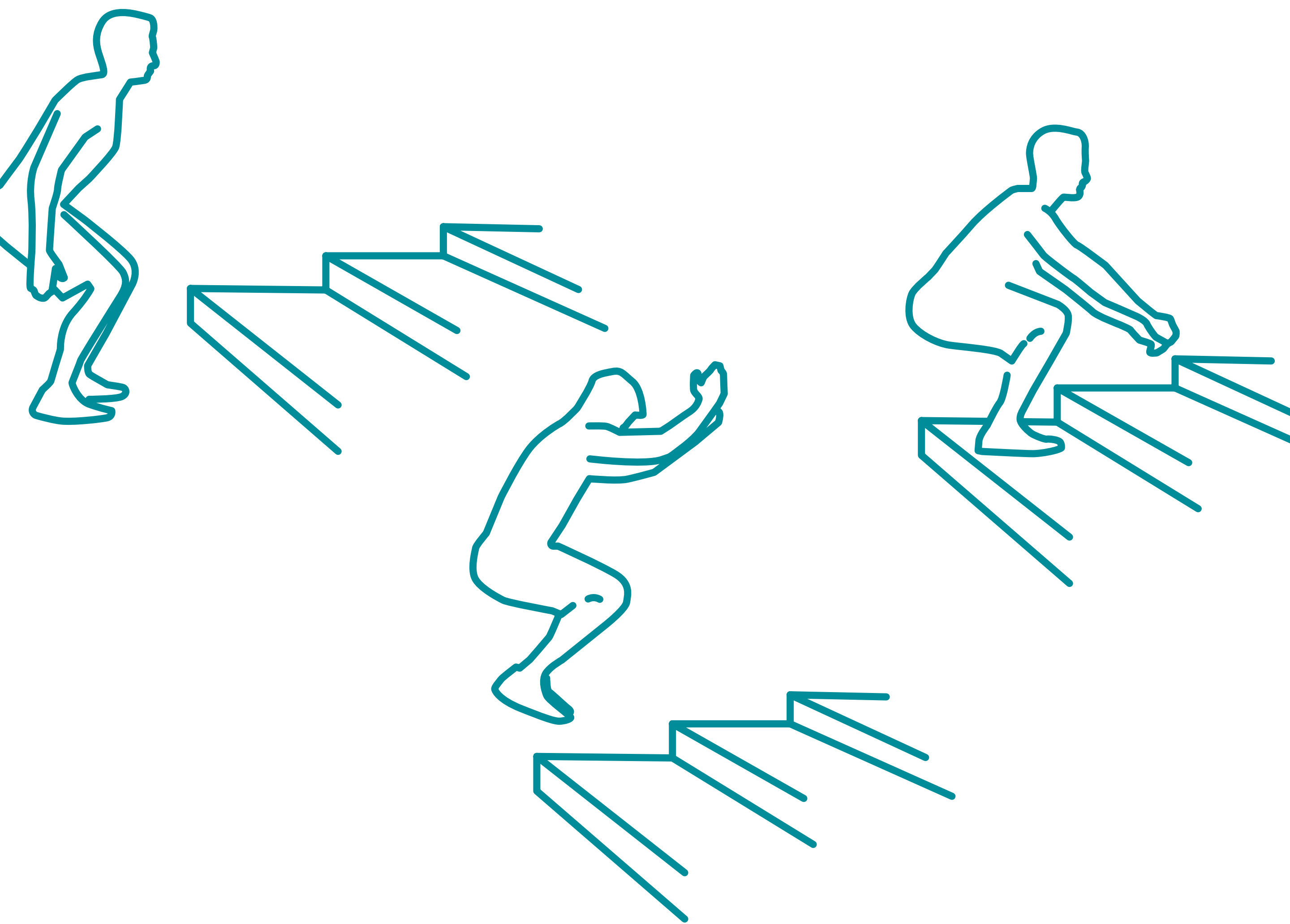
3 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

3 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ KONZENTRIERE DICH, DAMIT DU NICHT STOLPERST



1. Stelle dich aufrecht in den schulterbreiten Stand vor die unterste Stufe.
2. Springe beidbeinig die Treppenstufen zügig hoch.
3. Nimm mit jedem Sprung eine neue Stufe.
4. Laufe oder gehe die Treppe langsam wieder herunter.

STATION 7

Ausfallschritt

EINSTEIGER:

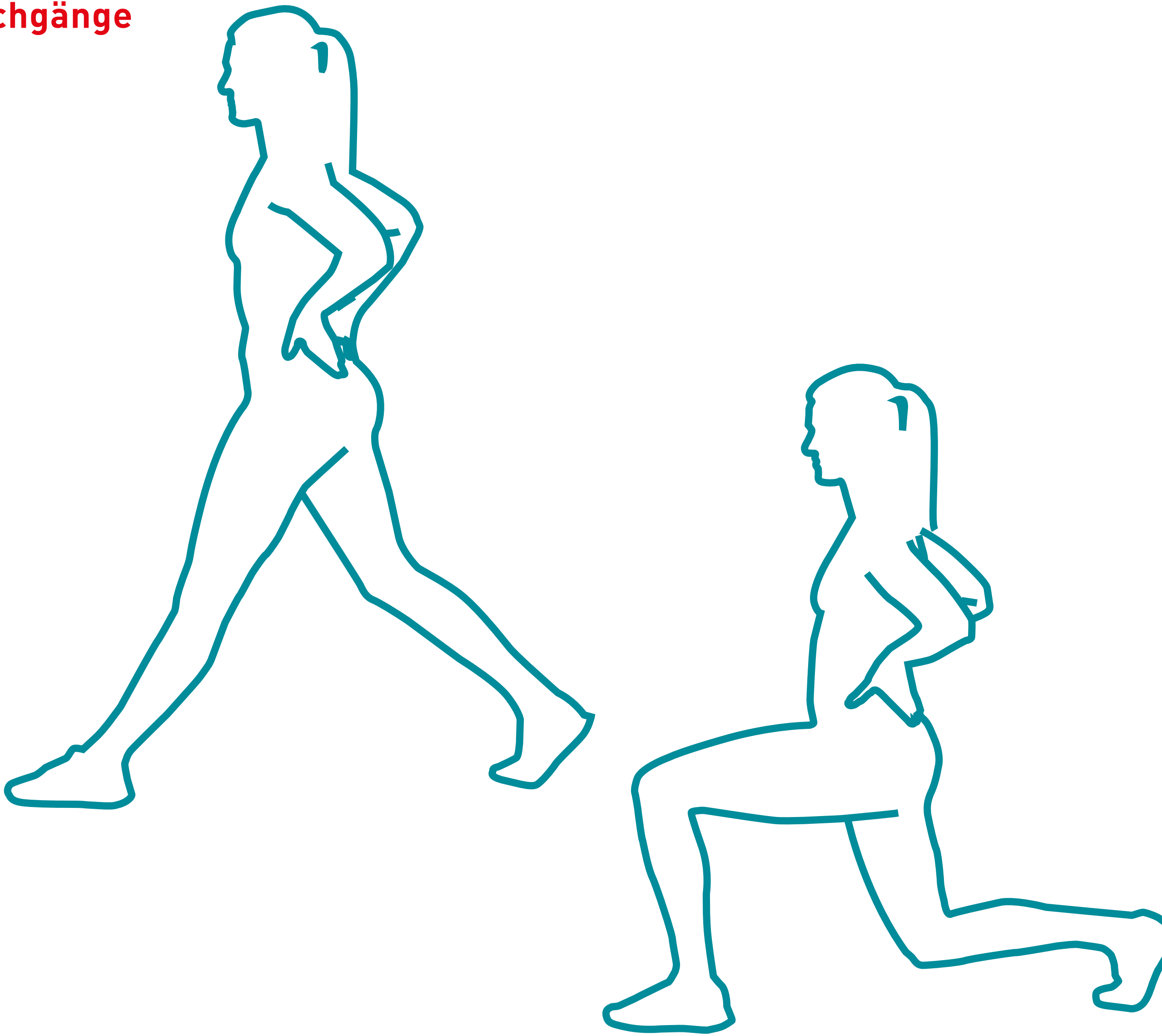
6 Wiederholungen pro Bein
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

12 Wiederholungen pro Bein
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- OBERKÖRPER WÄHREND DER GESAMTEN ÜBUNG AUFRECHT
- DAS VORDERE KNIE SOLLTE NICHT ÜBER DIE FUSSSPITZE WANDERN



- 1.** Stehe im schulterbreiten Stand. Setze einen Fuß mit einem großen Schritt nach vorne auf.
- 2.** Der vordere Fuß steht fest auf dem Boden, die Ferse des hinteren Fußes berührt den Boden nicht. Der Oberkörper ist aufrecht.
- 3.** Beuge nun beide Beine, sodass sich das hintere Knie Richtung Boden bewegt und das vordere Bein einen rechten Winkel bildet.
- 4.** Strecke beide Beine wieder.

STATION 8

Liegestütz am Sitzblock

EINSTEIGER:

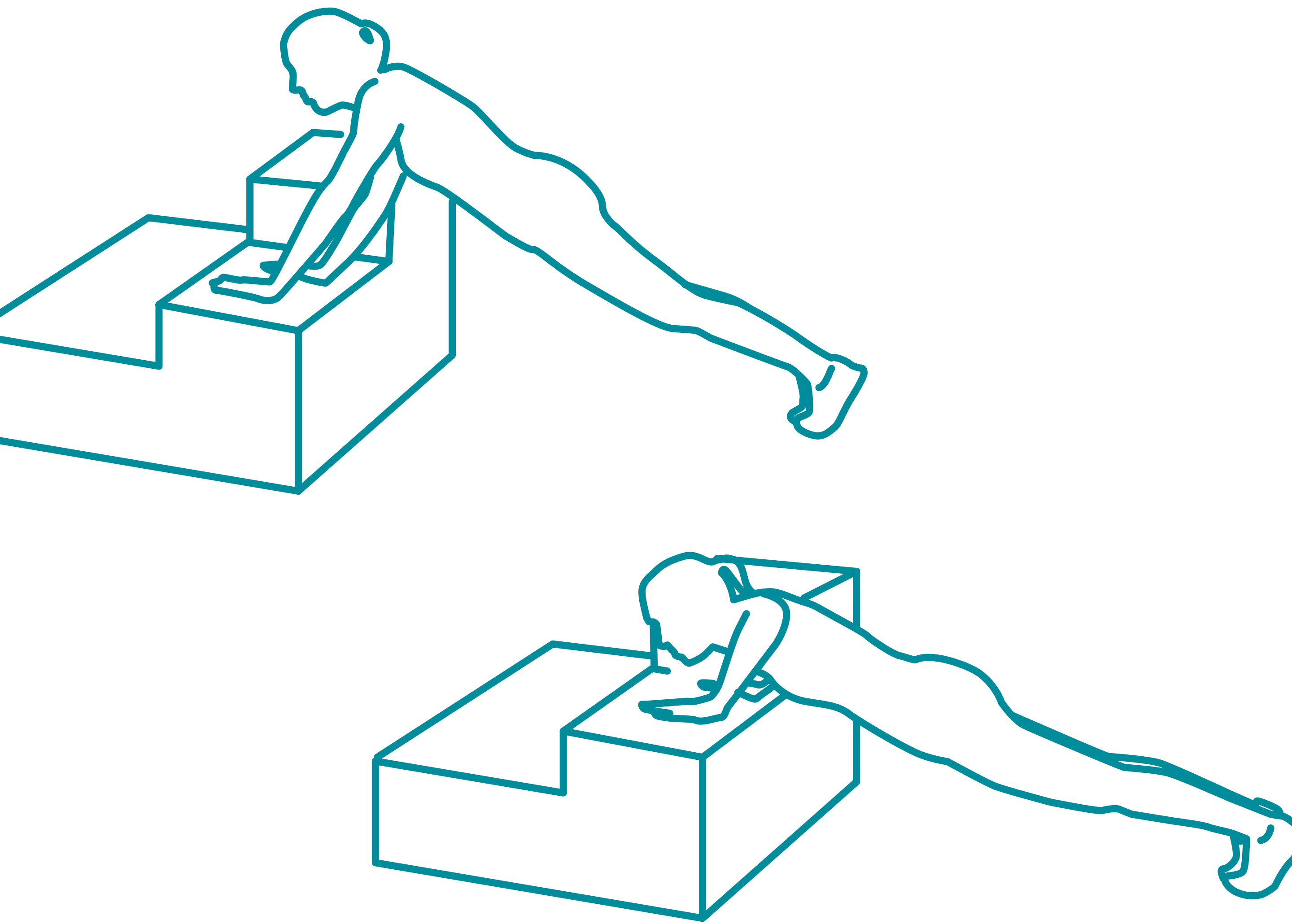
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- BAUCHSPANNUNG



1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf eine der Sitzflächen ab und richte deinen Blick nach unten. Die Finger sind entweder nach vorne ausgerichtet oder zeigen zueinander. **2.** Der Körper bildet eine Linie, die Arme sind nahezu gestreckt. **3.** Beuge die Arme und senke den Oberkörper in Richtung Hände ab. **4.** Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.