

STATION 1

Wechselsprünge

EINSTEIGER/INNEN:

10 Wiederholungen pro Seite

60 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

20 Wiederholungen pro Seite

30 Sekunden Pause

3 Durchgänge

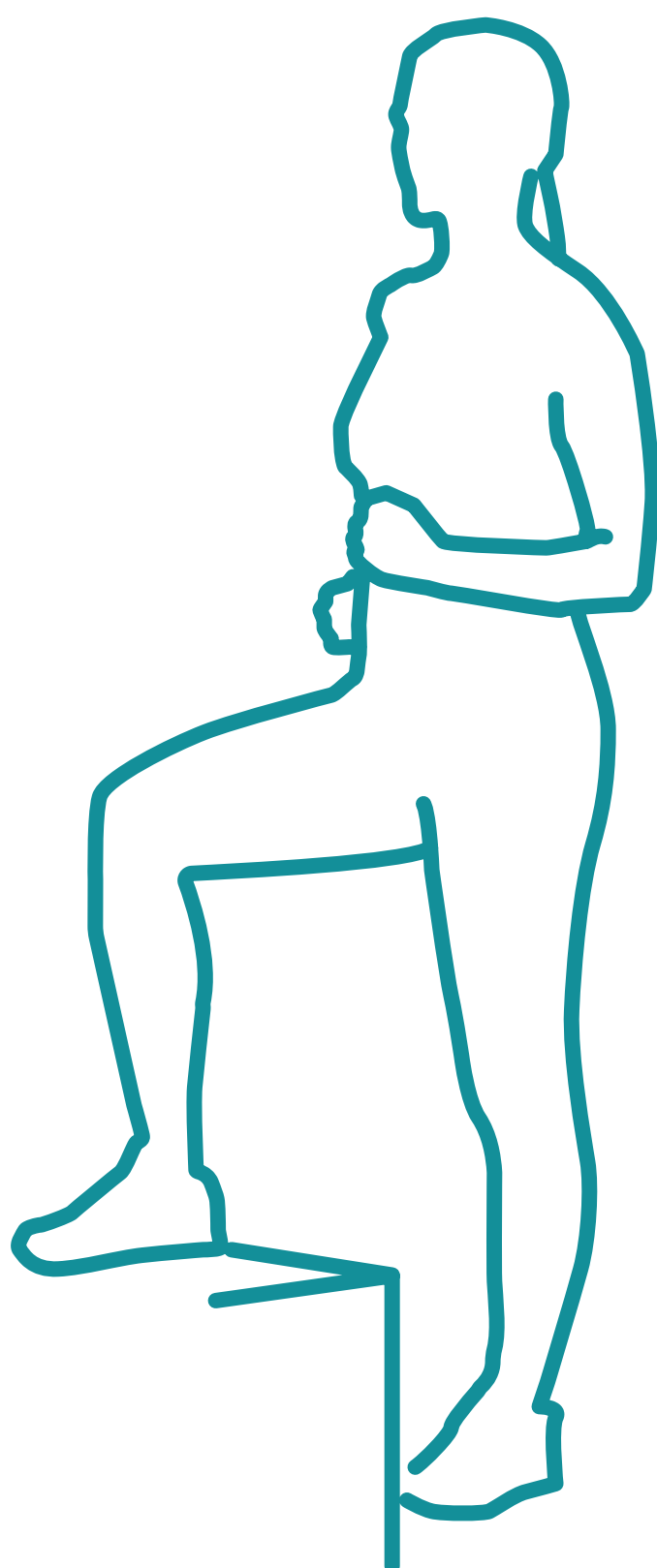
HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ BAUCHSPANNUNG

■ VERSUCHE NACH JEDEM

SPRUNG, MÖGLICHST WEICH UND

LEISE ZU LANDEN



1. Platziere einen Fuß auf der Bank. Der andere Fuß steht fest am Boden. Deine Körperhaltung ist aufrecht. **2.** Drücke dich nun mit beiden Füßen ab und wechsele in der Luft die Position deiner Beine und Füße, sodass der andere Fuß auf der Bank platziert wird. **3.** Deine Arme schwingen seitlich mit und unterstützen die Bewegung.

VARIATION:

Ist es dir zu schwer? Dann stelle die Füße abwechselnd auf der Bank ab und verzichte auf das Abstoßen bzw. den Sprung.

Ist es Dir zu leicht? Erhöhe die Geschwindigkeit.

STATION 2

Liegestütz an der Mauer

EINSTEIGER/INNEN:

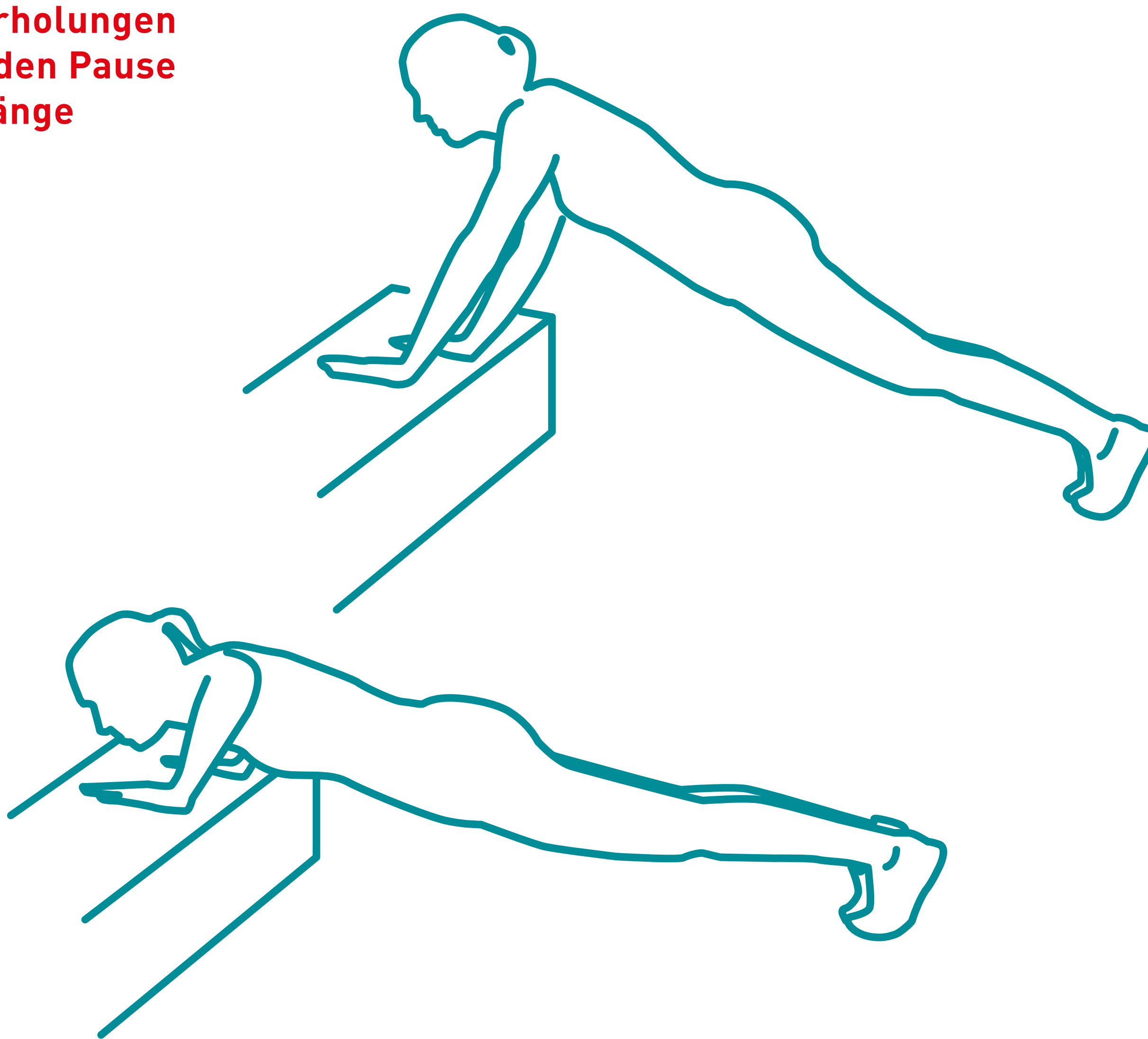
5 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- BAUCHSPANNUNG



- 1.** Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit auf der Mauer ab, die Fingerspitzen zeigen nahezu zueinander und richte deinen Blick nach unten.
- 2.** Der Körper bildet eine Linie, die Arme sind nahezu gestreckt.
- 3.** Beuge beide Arme im Ellbogengelenk und senke den Oberkörper in Richtung Mauer ab.
- 4.** Drücke dich wieder nach oben bis die Arme nahezu gestreckt sind.

VARIATION:

Ist es dir zu leicht? Dann führe mehr Wiederholungen aus und verkürze die Pausen.

STATION 3

Ausfallschritt

EINSTEIGER/INNEN:

5 Wiederholungen pro Seite

45 Sekunden Pause

2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

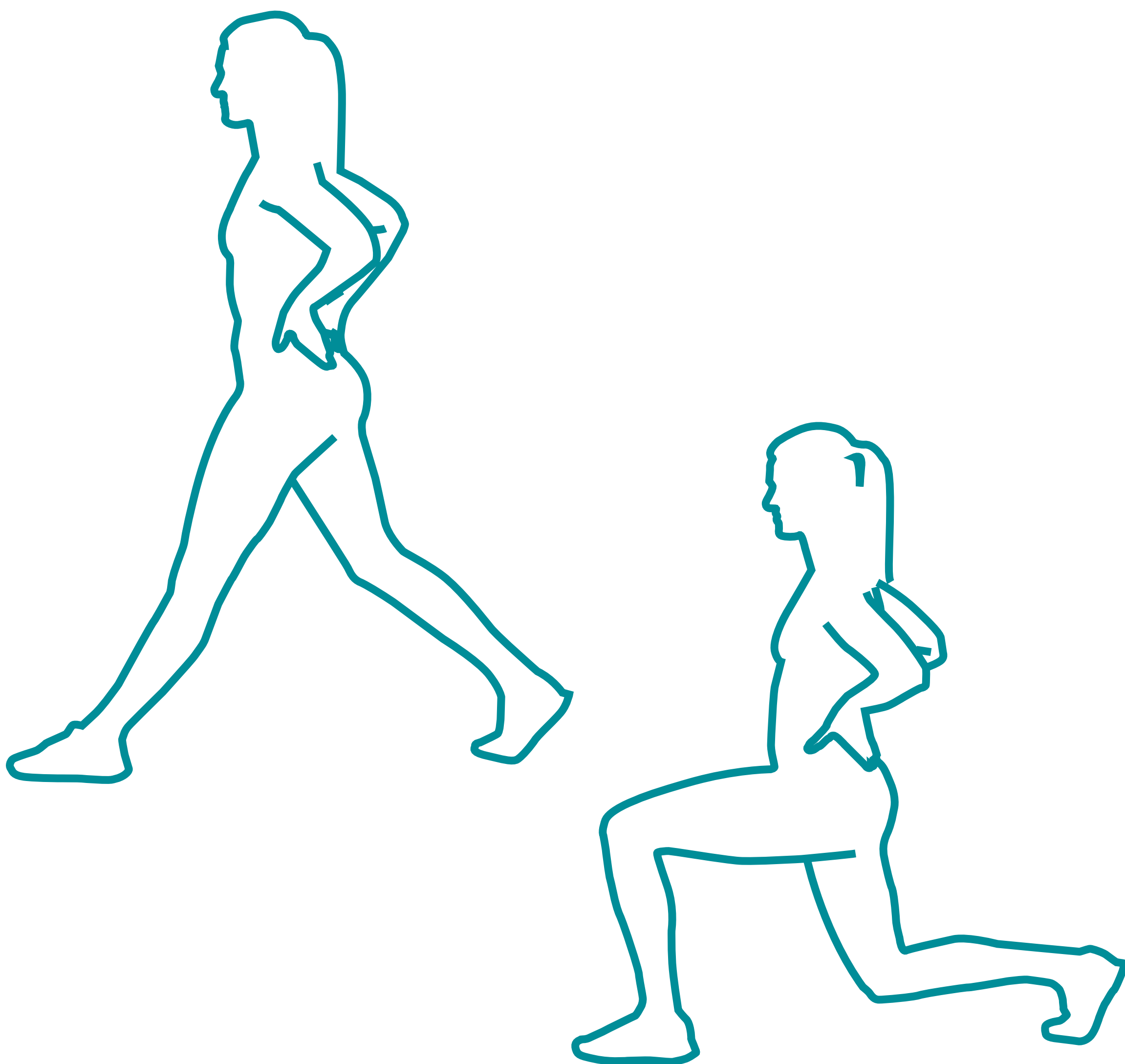
15 Wiederholungen pro Seite

30 Sekunden Pause

3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- HALTE DEINEN KÖRPER-SCHWERPUNKT MITTIG ZWISCHEN DEN BEINEN
- DAS VORDERE KNIE RAGT NICHT ÜBER DIE ZEHENSPITZEN DES FUSSES HINAUS.



- 1.** Setze einen Fuß weit vor dich auf den Boden oder auf den Holzbalken auf. Beuge beide Beine gleichzeitig. Das Knie des hinteren Beines führt Richtung Boden.
- 2.** Der Oberkörper bleibt während der Ausführung aufrecht.
- 3.** Drücke dich dann mit deinem vorderen Bein wieder ab, komme zurück in die Ausgangsposition und leite den nächsten Schritt mit dem anderen Bein ein.

STATION 4 Handfahrrad

EINSTEIGER/INNEN:

30 Sek. im mäßigen Tempo

45 Sekunden Pause

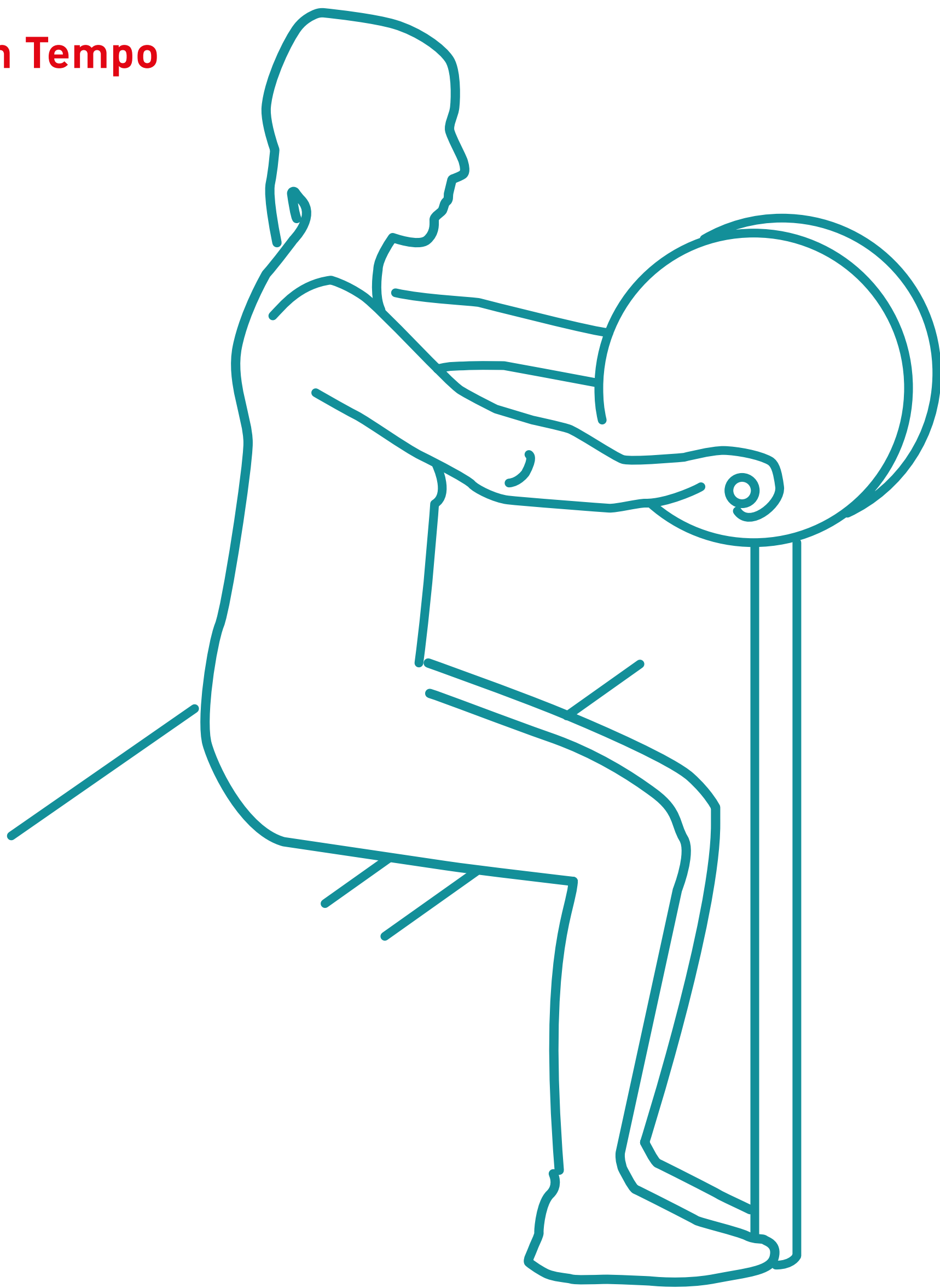
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

45-60 Sek. im mäßigen Tempo

30 Sekunden Pause

3 Durchgänge



1. Setze Dich auf die Bank vor die Handkurbel. **2.** Fasse mit der rechten und linken Hand je einen Griff und bewege diese vorwärts. **3.** Führe die Bewegung in gleichmäßigem Tempo durch.

VARIATION:

Ist es dir zu leicht? Erhöhe die Geschwindigkeit.

STATION 5

Bauchübung auf dem Betonklotz

EINSTEIGER/INNEN:

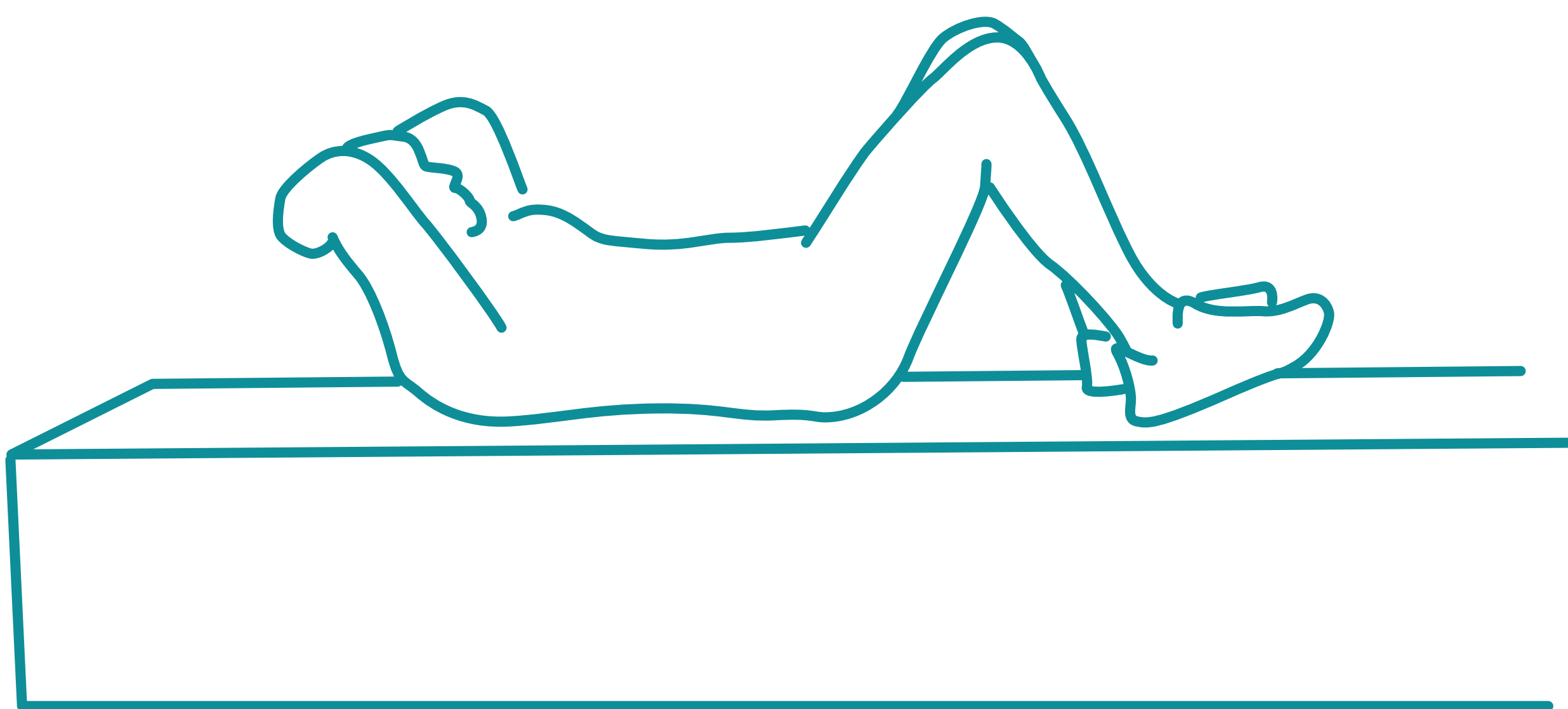
5 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- ACHE AUF DEINE ATMUNG
- FALLE NICHT IN EIN HOHLKREUZ



- 1.** Setze dich mit gebeugten Beinen auf den Betonklotz, lege den Oberkörper, Kopf und Schultern ab. Die Arme liegen gestreckt neben deinem Oberkörper. Stelle die Füße auf. **2.** Hebe die gestreckten Arme an, ziehe den Bauchnabel ein, atme aus und hebe den Oberkörper leicht nach oben an, sodass sich die Hände Richtung Knie bewegen. Dein Blick ist dabei auf deine Knie gerichtet.
- 3.** Senke den Oberkörper wieder nach unten ab, ohne dass dein Kopf wieder abgelegt wird und leite mit der nächsten Ausatmung die folgende Aufwärtsbewegung ein.

VARIATION:

Ist es dir zu leicht? Dann halte die Beine im 90°-Winkel in der Luft und verschränke die Arme hinter dem Kopf.

STATION 6

Gleichgewicht

EINSTEIGER/INNEN:

2 Durchgänge

30 Sekunden Pause

FORTGESCHRITTENE:

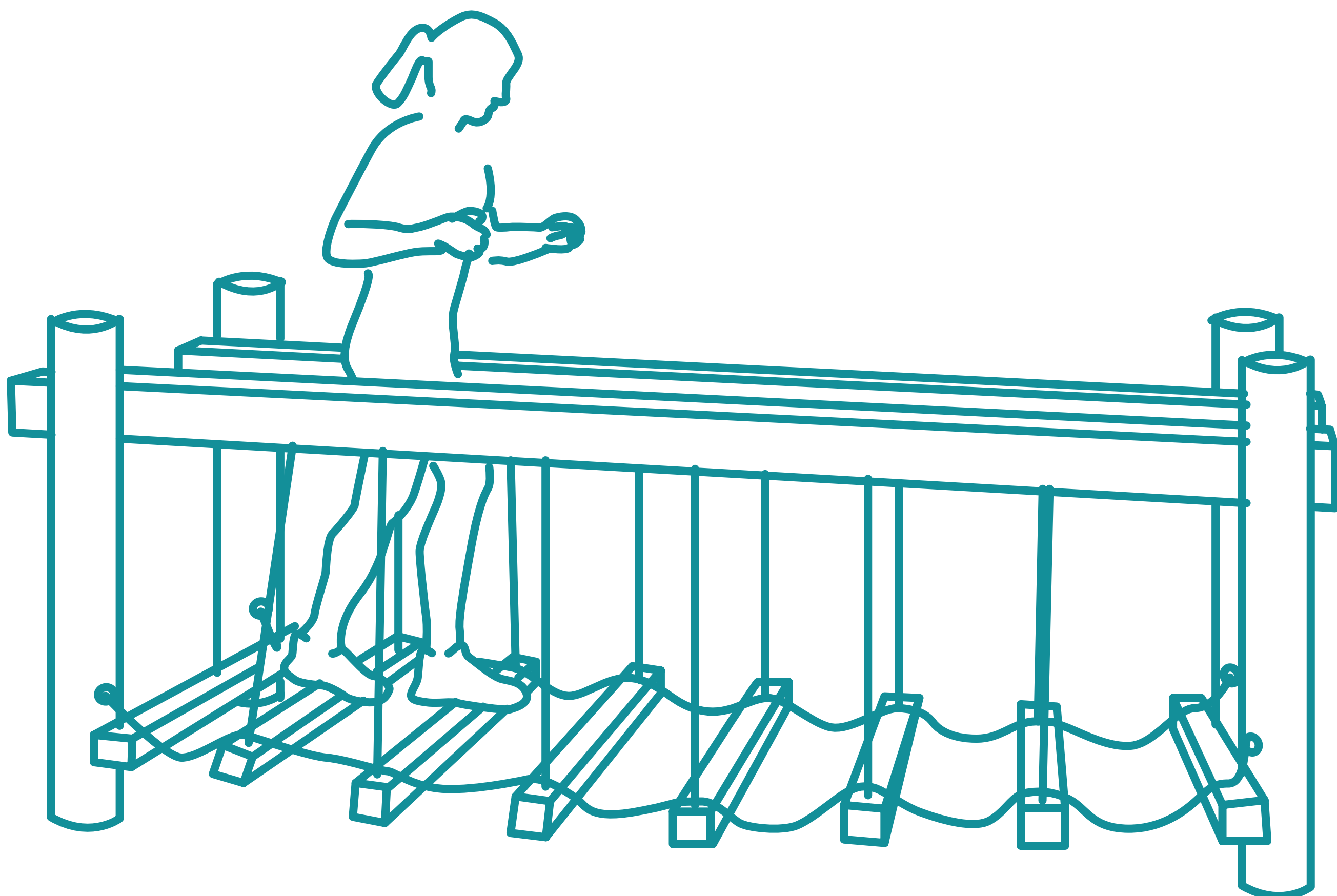
3-5 Durchgänge

15 Sekunden Pause

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ ES KOMMT NICHT AUF
SCHNELLIGKEIT AN

■ FÜHRE DIE SCHRITTE RUHIG
UND LANGSAM AUS



1. Balanciere langsam und ruhig über die »Wackelbrücke« indem du einen Fuß vor den anderen setzt – je einen Fuß auf einen Holzbalken. **2.** Falls es dir zu wackelig ist, balanciere dich, mit zur Seite ausgestreckten Armen, aus oder stütze dich mit einem oder zwei Fingern an dem Geländer ab.

VARIATION:

Ist es dir zu leicht? Dann verweile jeweils einige Sekunden auf einem Bein oder versuche die Augen zu schließen.

STATION 7 Seitwärtslaufen

EINSTEIGER/INNEN:

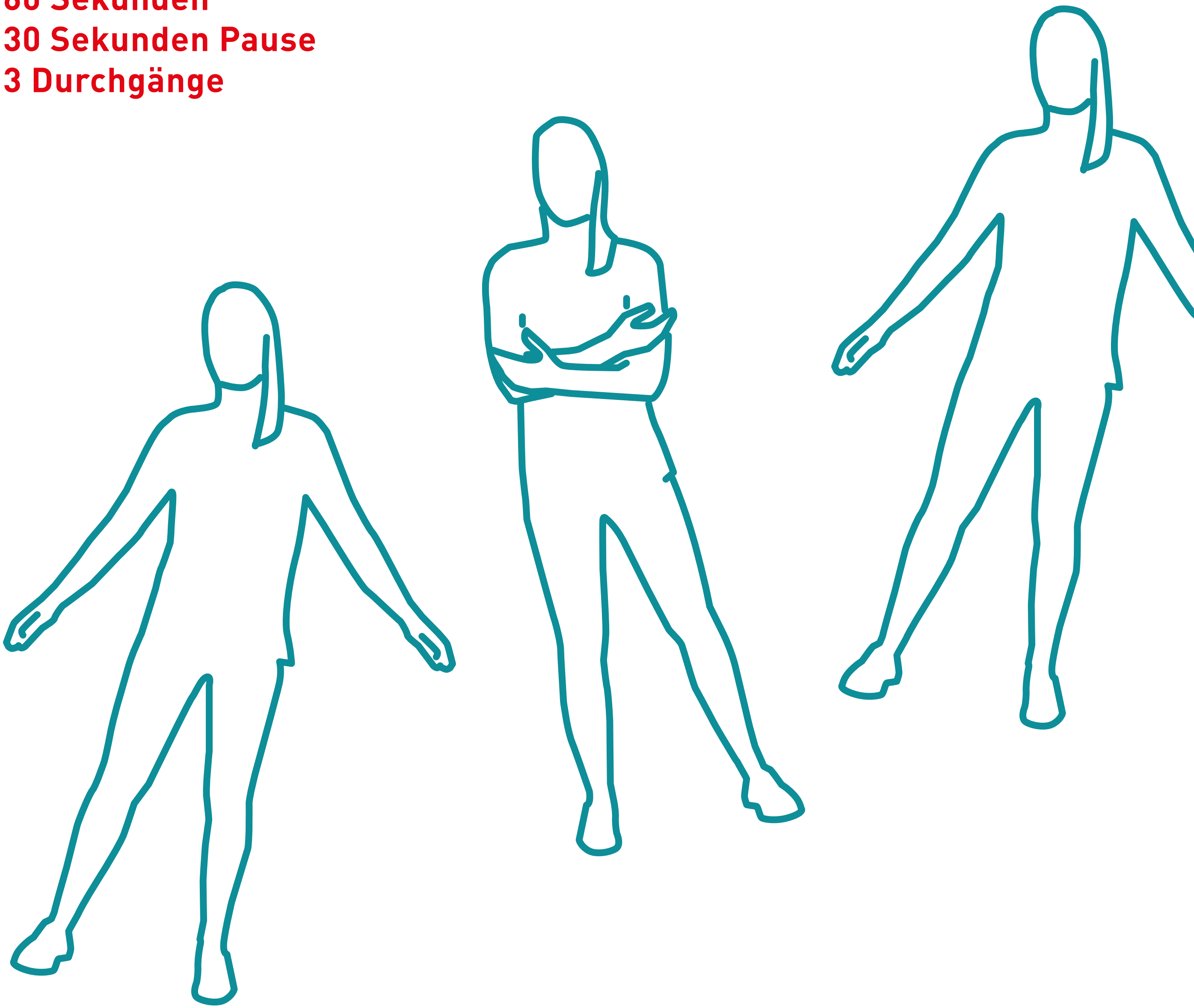
30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

60 Sekunden
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

■ SCHULTERN TIEF



- 1.** Gehe mit links einen Schritt zur Seite, führe das rechte Bein ran, hüpf auf dieses und gehe erneut einen Schritt mit dem linken Bein zur Seite.
- 2.** Schwinge die Arme mit, indem du sie zur Seite öffnest, wenn du die Beine auseinanderstellst und zusammenführst, wenn die Beine geschlossen sind. rechten Winkel bildet.

STATION 8

Kniebeuge

EINSTEIGER/INNEN:

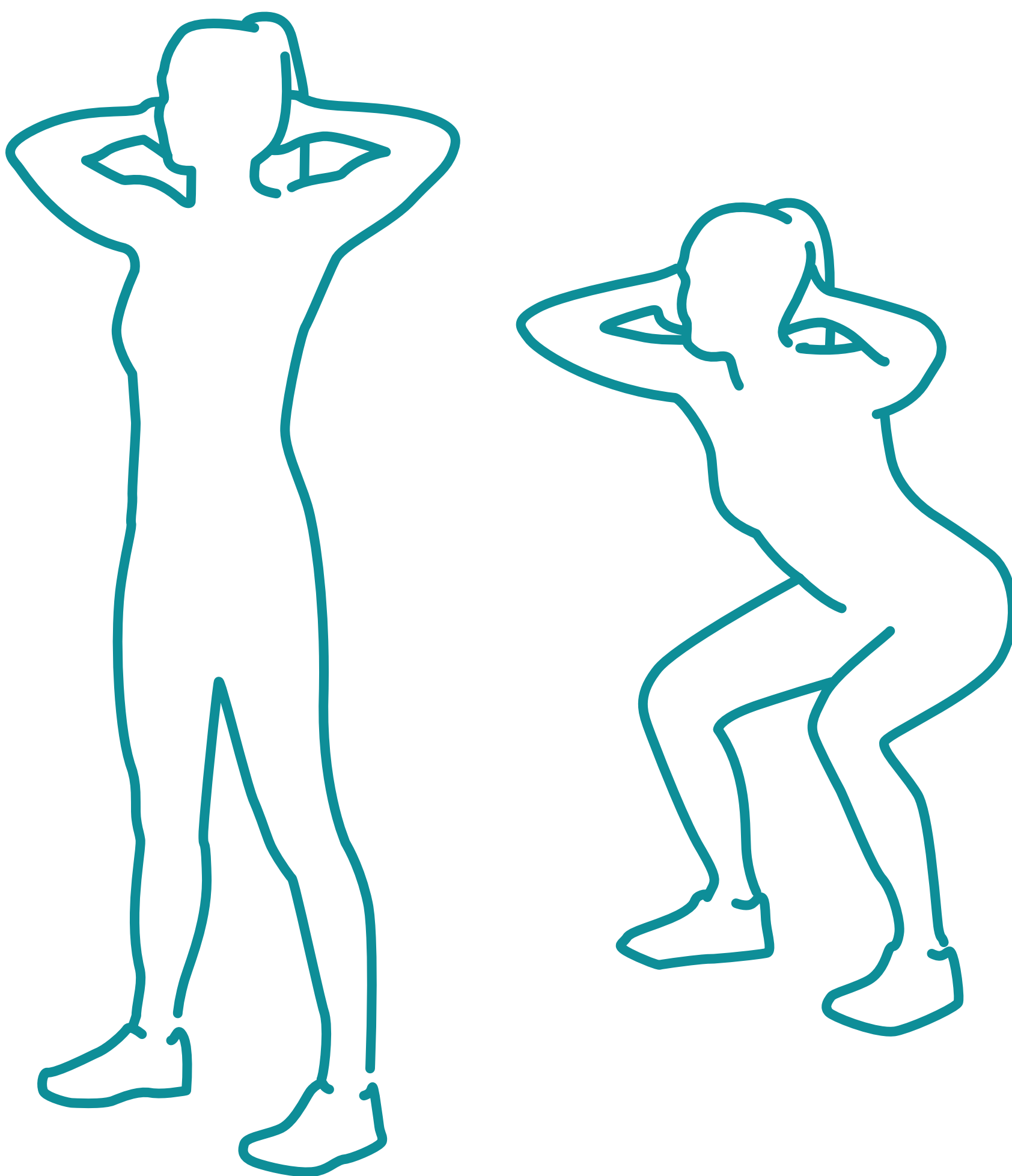
5 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

15 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

- GERADER RÜCKEN
- KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- BELASTUNG BEIM BEUGEN AUF DIE FERSE VERLAGERN



1. Stelle dich aufrecht in den schulterbreiten Stand. Verschränke die Arme hinter dem Kopf und spanne den Bauch leicht an. **2.** Senke dein Gesäß nach hinten unten ab und beuge deine Beine bis zu einem Winkel von ca. 90°. Der Oberkörper geht dabei leicht in die Vorlage. **3.** Strecke die Beine und richte deinen Oberkörper wieder auf.

VARIATION:

Ist es dir zu leicht? Dann führe die Übung auf einem Bein aus.