

STATION 1

Armzug am Barren

EINSTEIGER:

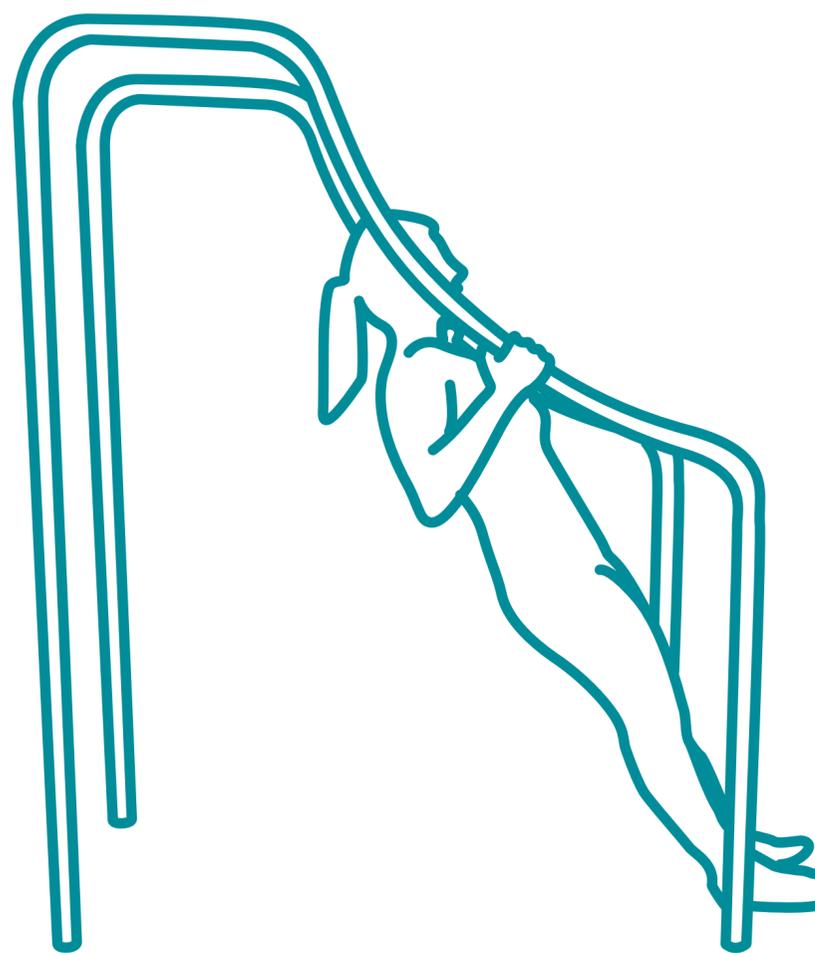
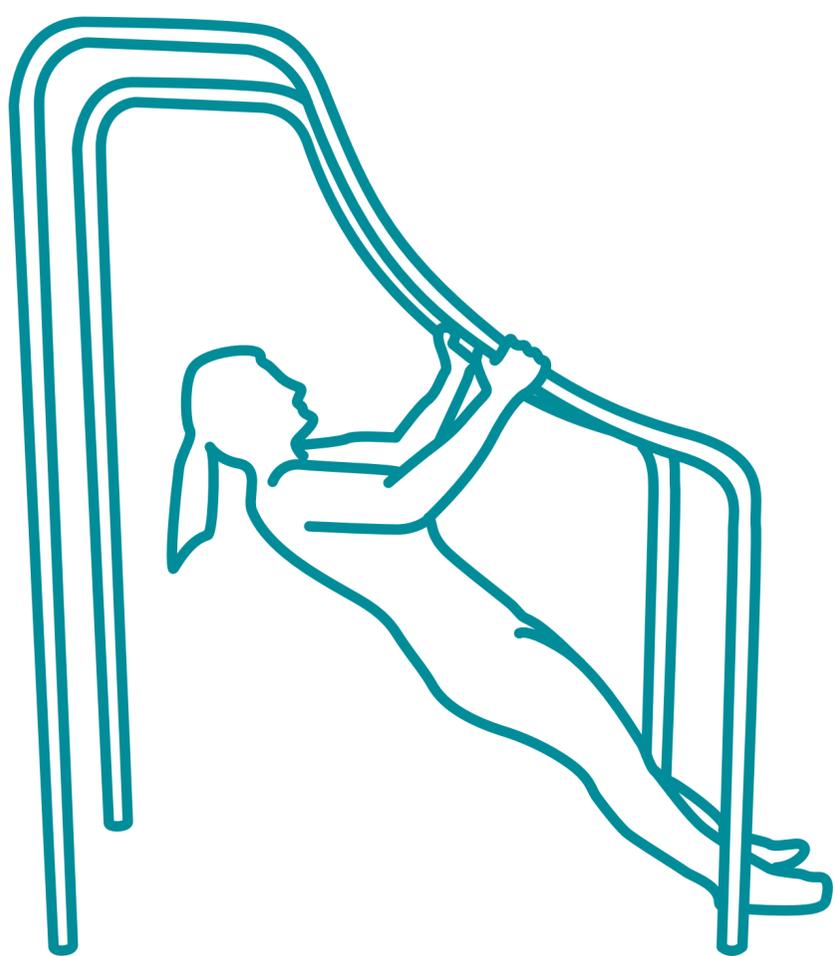
5 WIEDERHOLUNGEN
45 SEKUNDEN PAUSE
2 DURCHGÄNGE

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

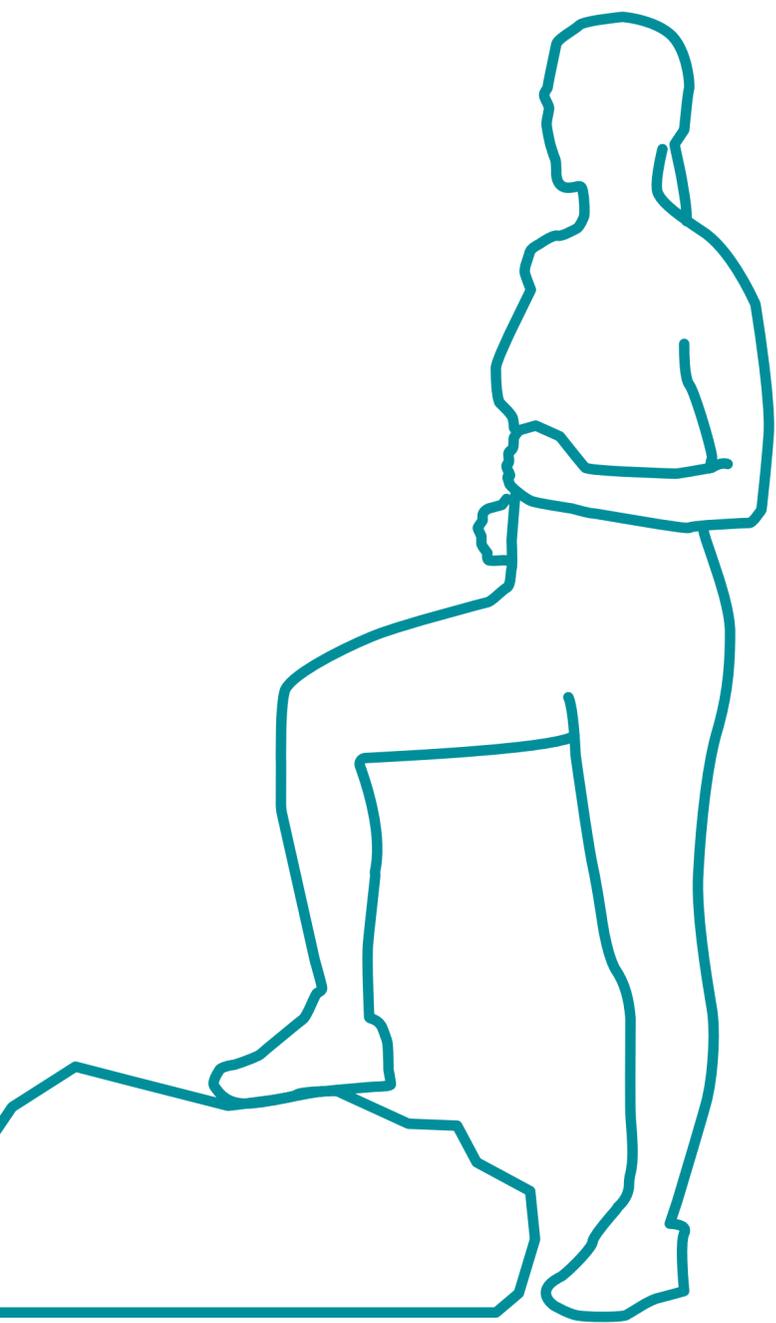
45 SEKUNDEN PAUSE

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:

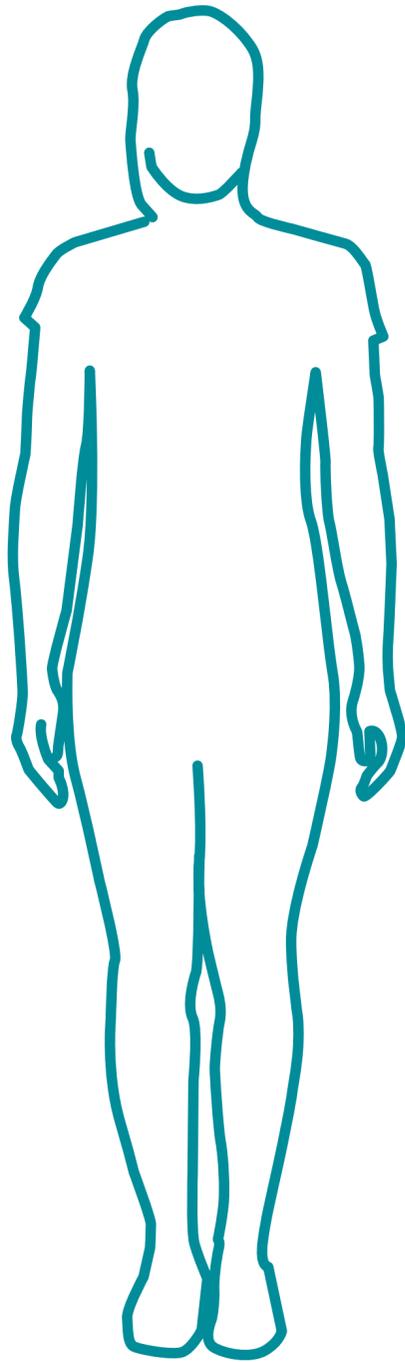
12 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
3 Durchgänge

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:

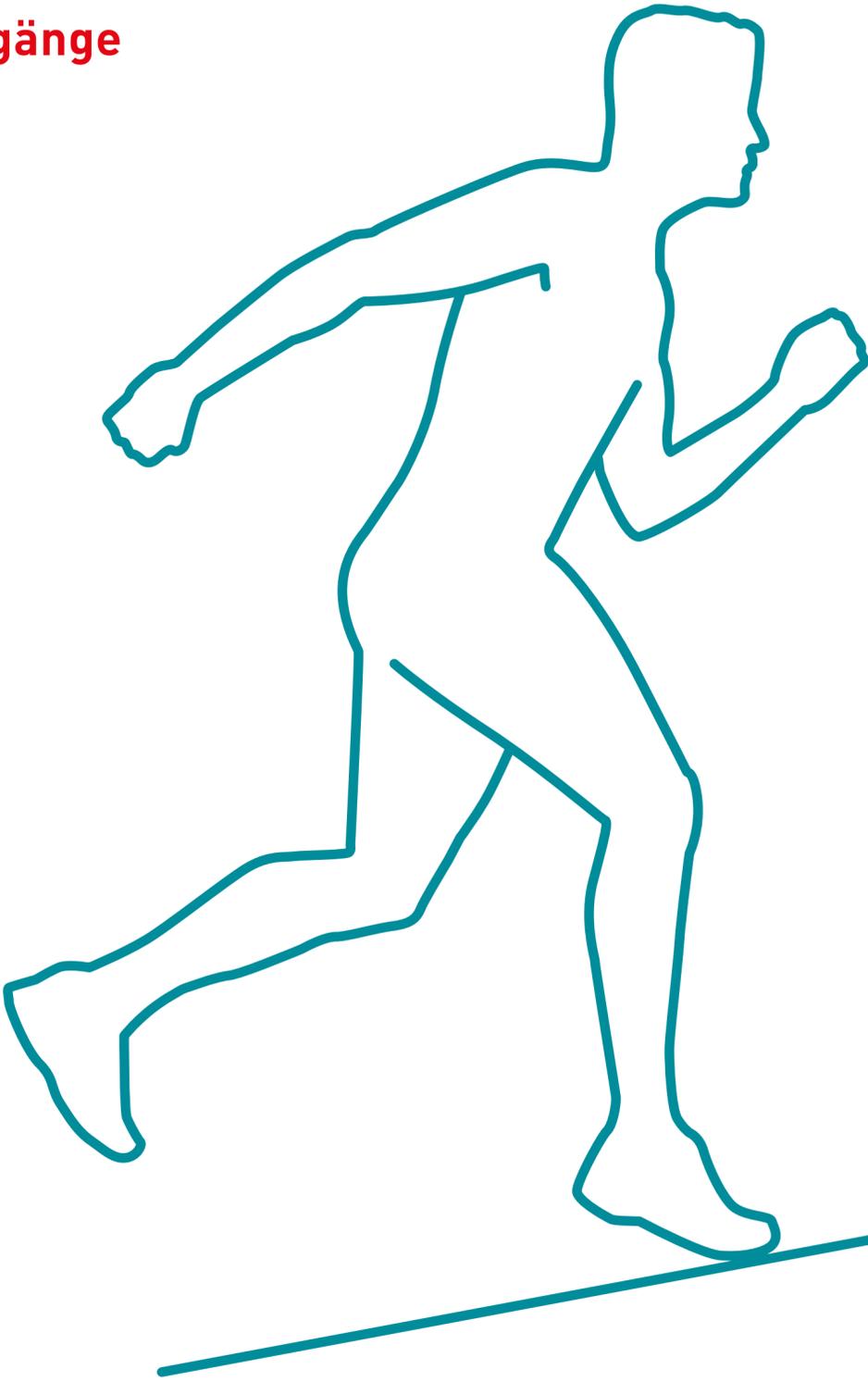
2 Wiederholung
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

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:

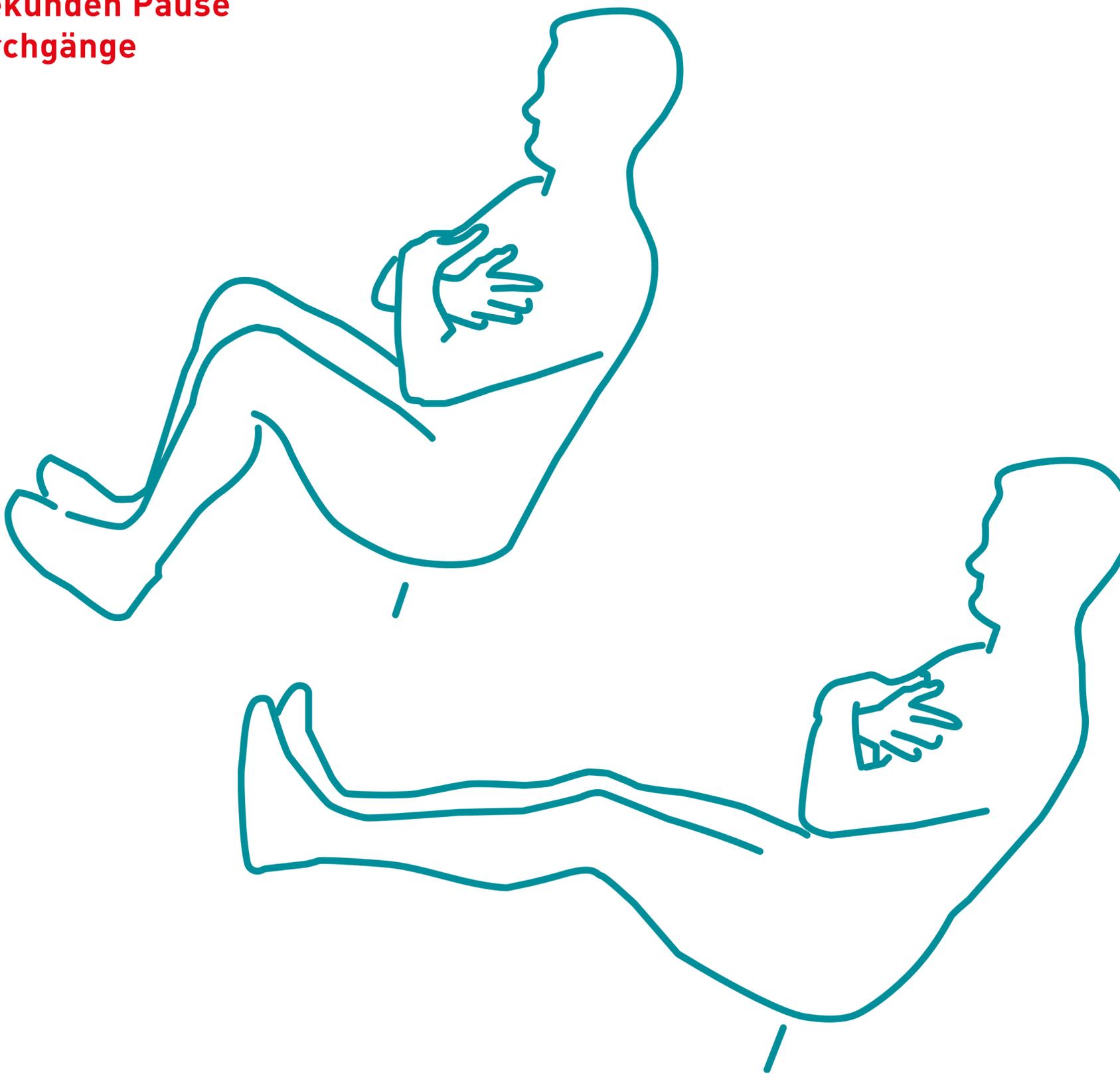
5 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

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:

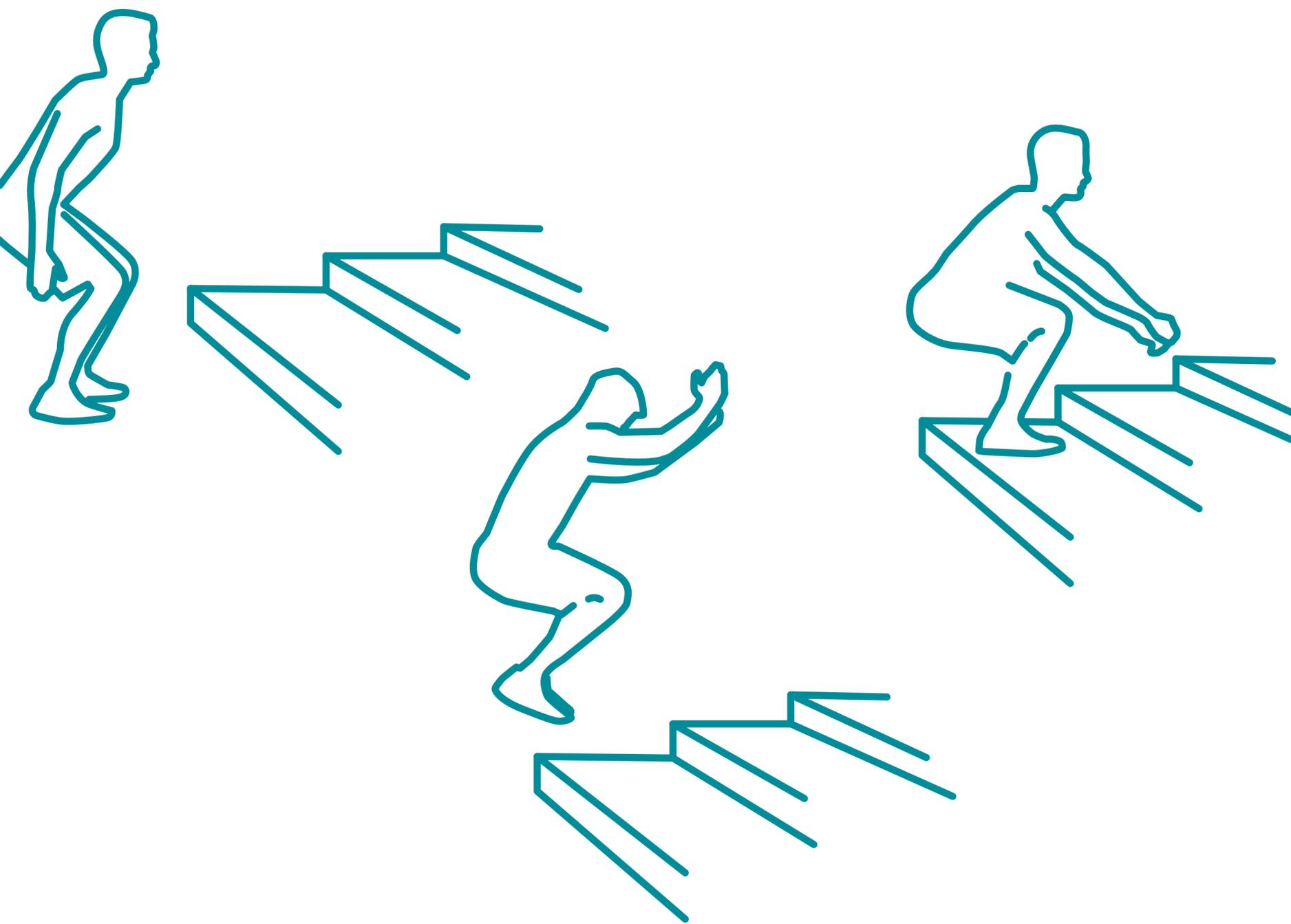
3 Wiederholungen
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

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:

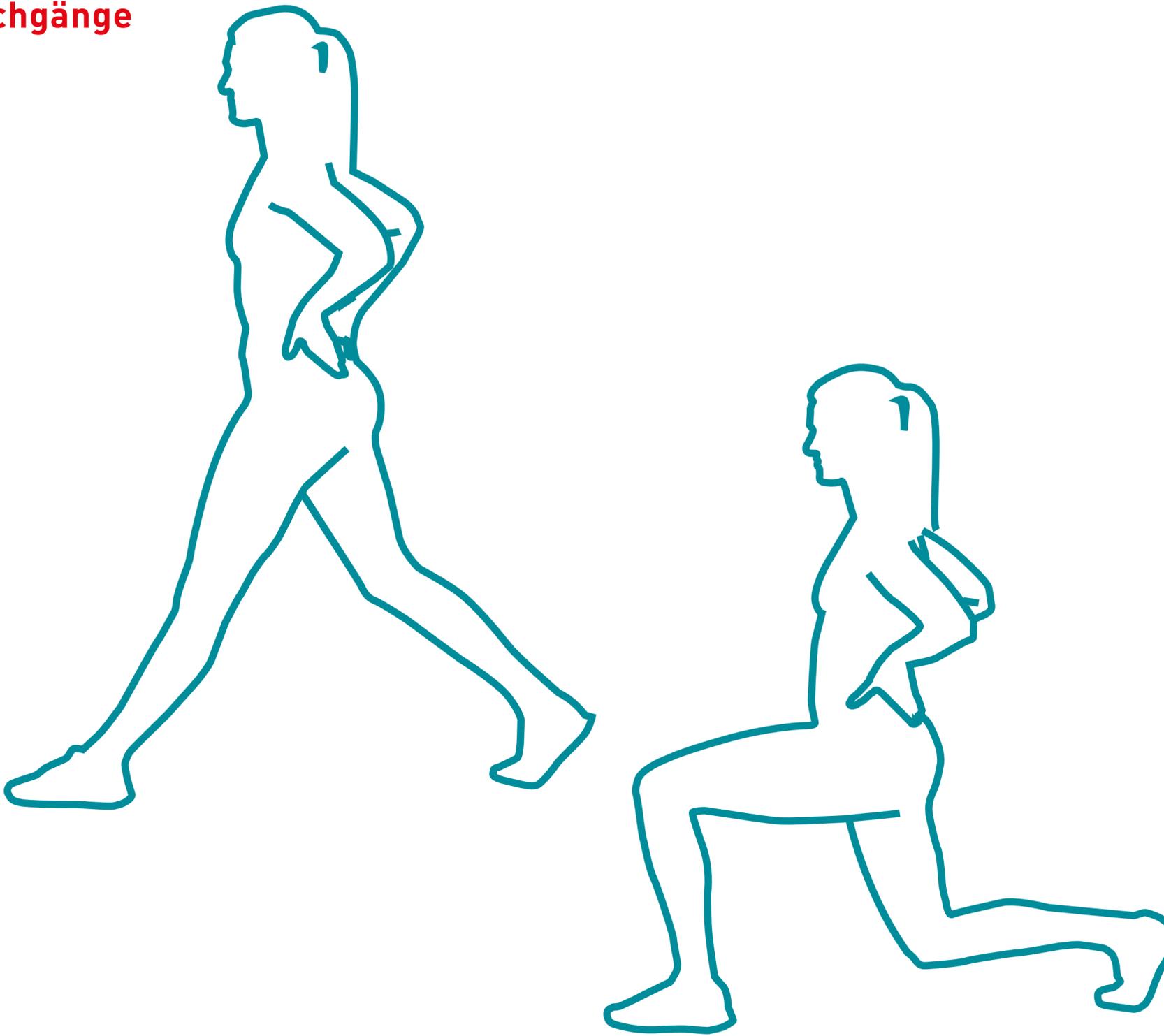
6 Wiederholungen pro Bein
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

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:

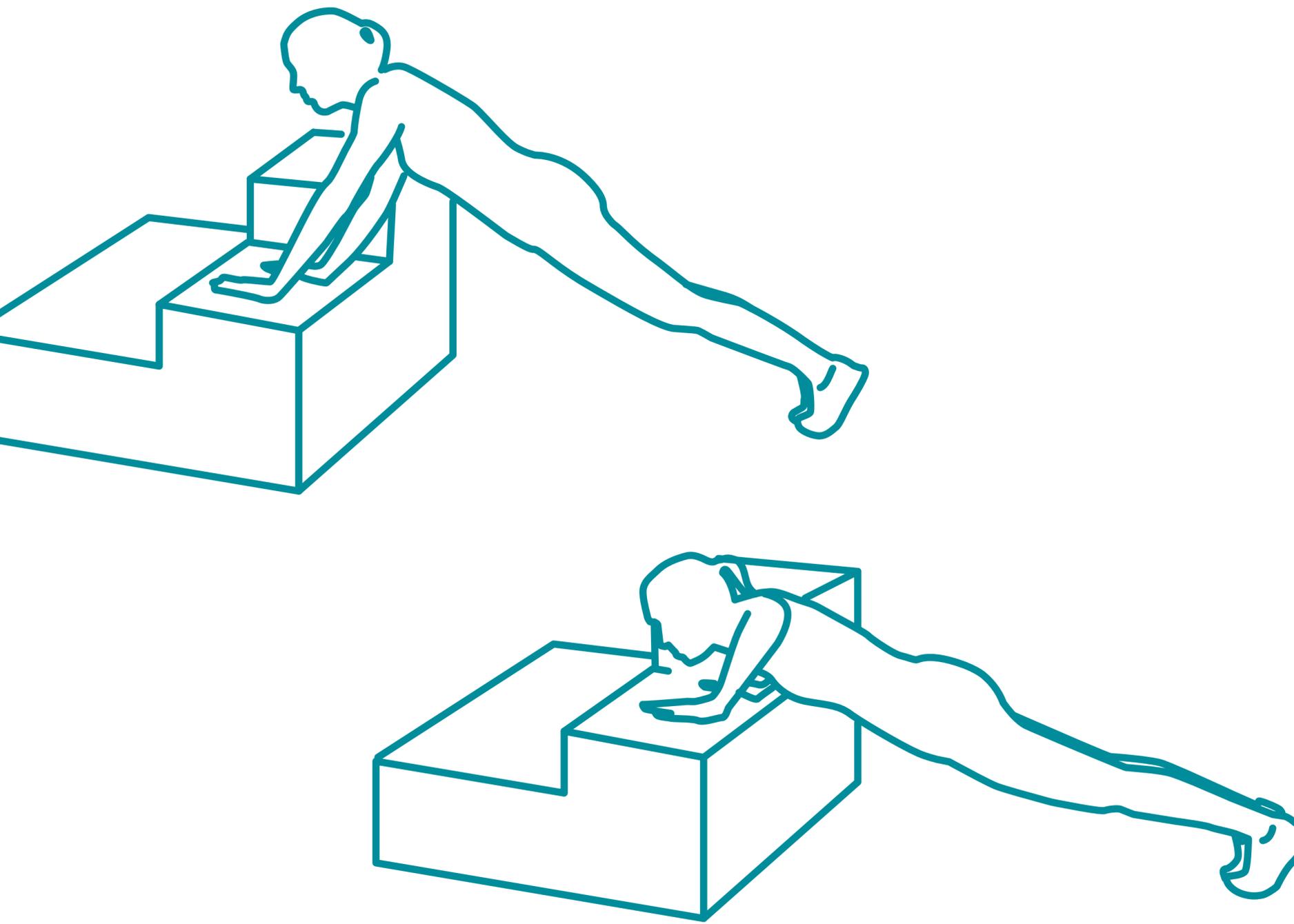
10 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

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.