

STATION 1 Hampelmann

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte die Spannung im Bauch. Versuche nach jedem Sprung, möglichst weich und leise zu landen.

EINSTEIGER/-INNEN:

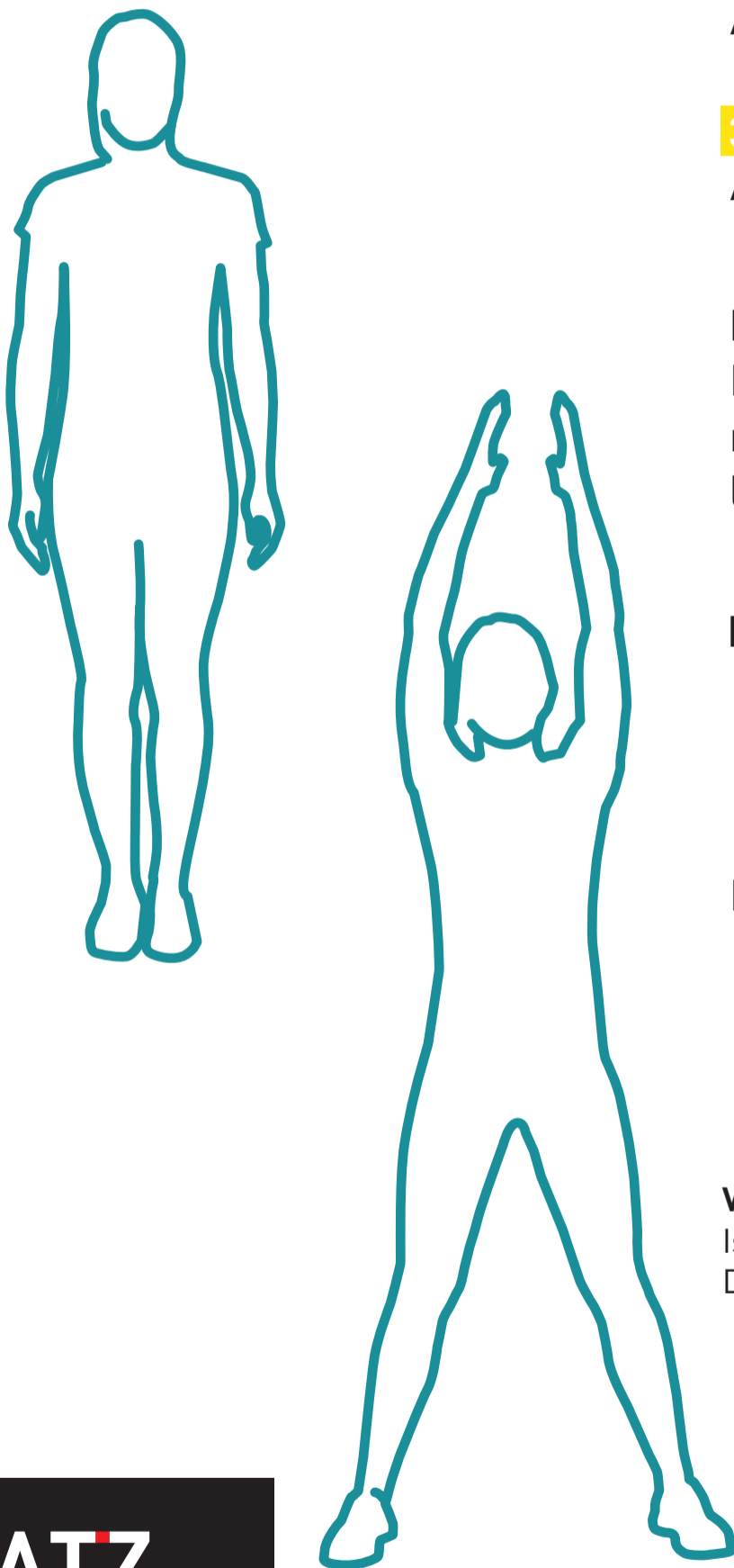
15 Wiederholungen
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

30 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

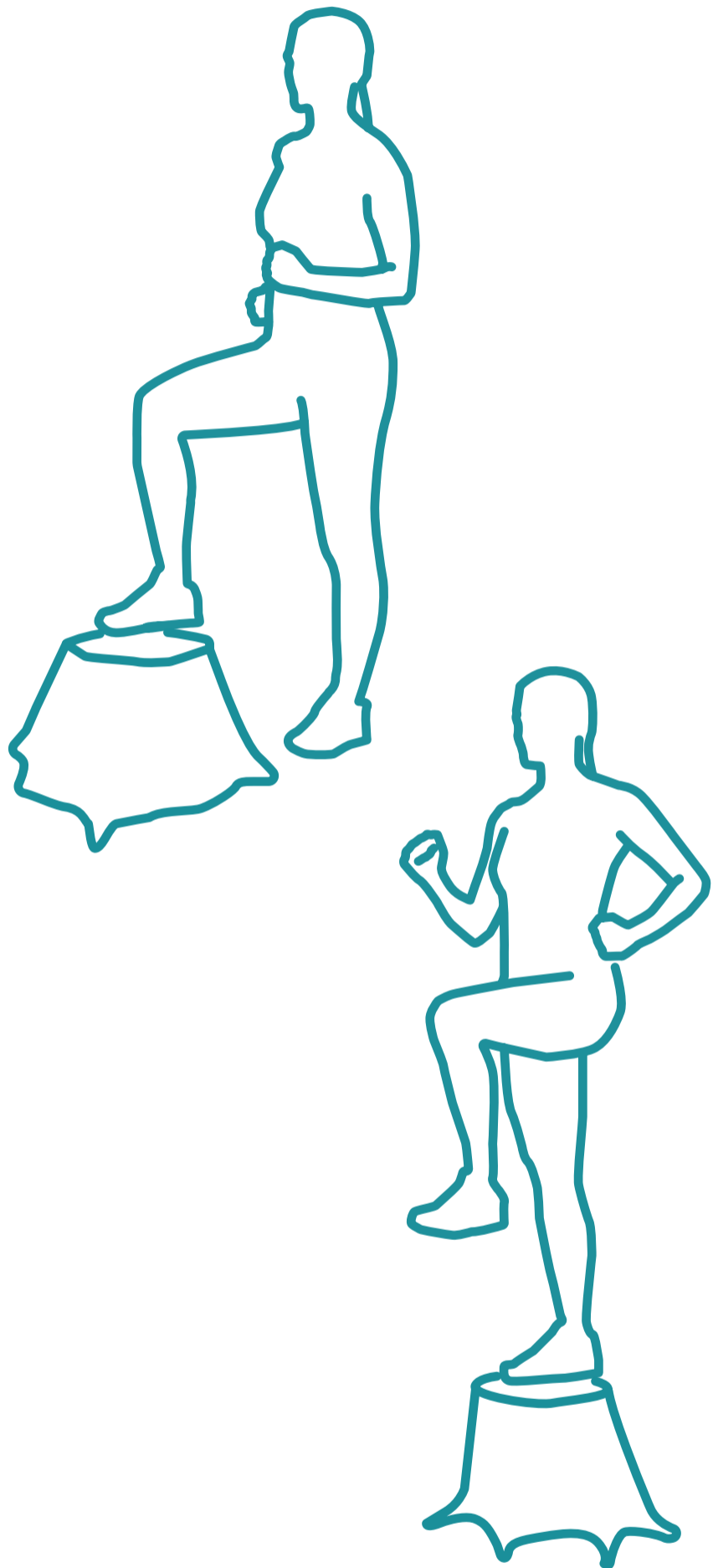
Ist es Dir zu leicht?
Dann erhöhe die Geschwindigkeit.



PLATZ
ZITIEREN
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 2

Wechselsprünge



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stelle dich vor den Baumstumpf und platziere einen Fuß auf dem Baumstumpf. Dein anderer 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.
3. Deine Arme schwingen seitlich mit und unterstützen die Bewegung.
4. Beginne sofort mit dem nächsten Sprung und Beinwechsel.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte die Spannung im Bauch. Versuche nach jedem Sprung, möglichst weich und leise zu landen.

EINSTEIGER/-INNEN:

- 10 Wiederholungen pro Seite
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 20 Wiederholungen pro Seite
- 30 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

VARIATION

Ist es dir zu schwer?

Dann verzichte auf das Abstoßen bzw. den Sprung und wechsele die Position deiner Beine in gehendem Tempo.

Ist es Dir zu leicht?

Erhöhe die Geschwindigkeit und berühre den Baumstumpf nur leicht.



STATION 3

Seitwärtslaufen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Gehe mit links einen Schritt zur Seite, führe dein rechtes Bein ran, hüpfe auf dieses und gehe erneut einen Schritt mit deinem linken Bein zur Seite.
2. Schwinge deine Arme mit, indem du sie zur Seite öffnest, wenn du deine Beine auseinanderstellst und zusammenführst, wenn deine Beine geschlossen sind.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

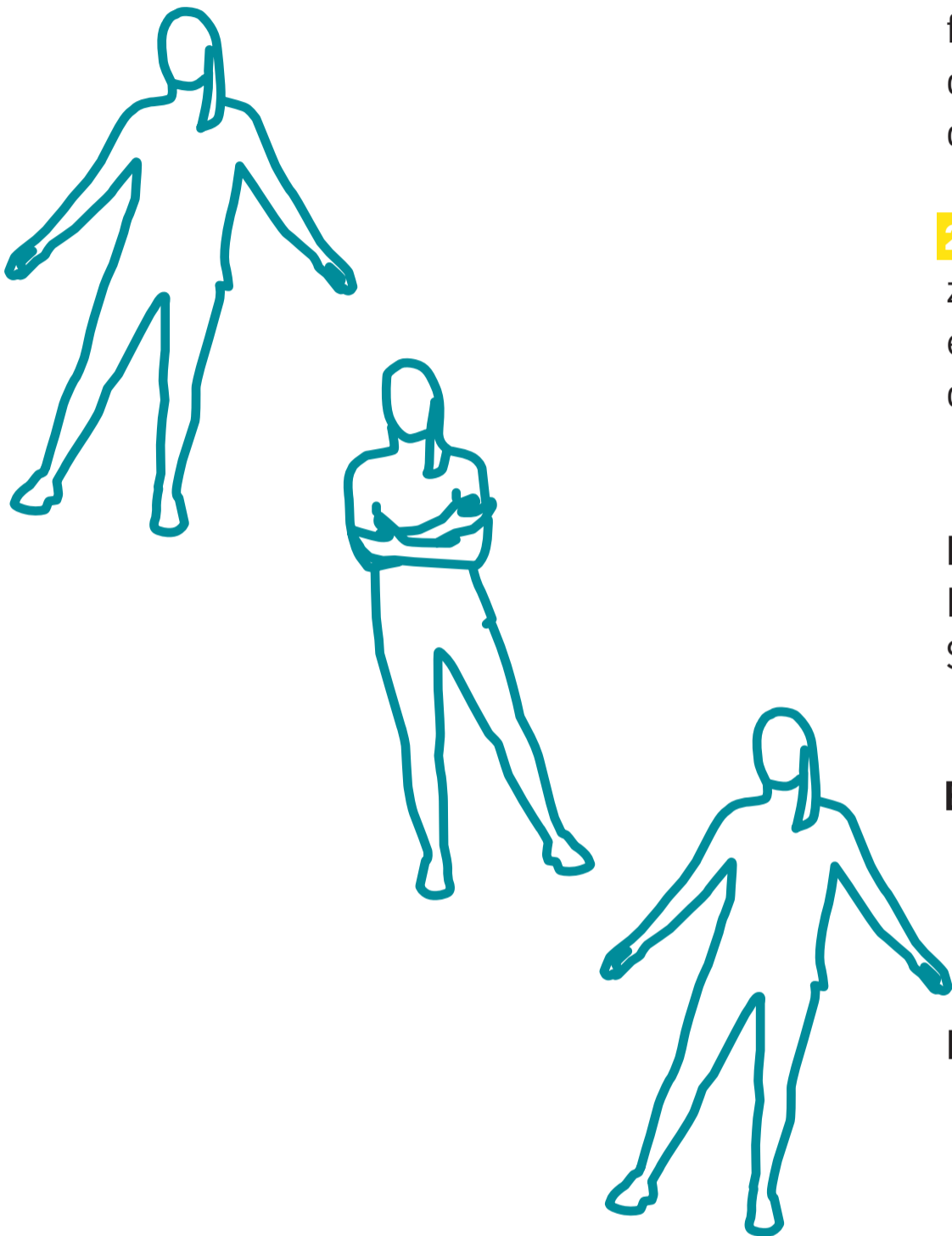
Richte deinen Rumpf auf und halte deine Schultern tief.

EINSTEIGER/-INNEN:

30 Sekunden
60 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

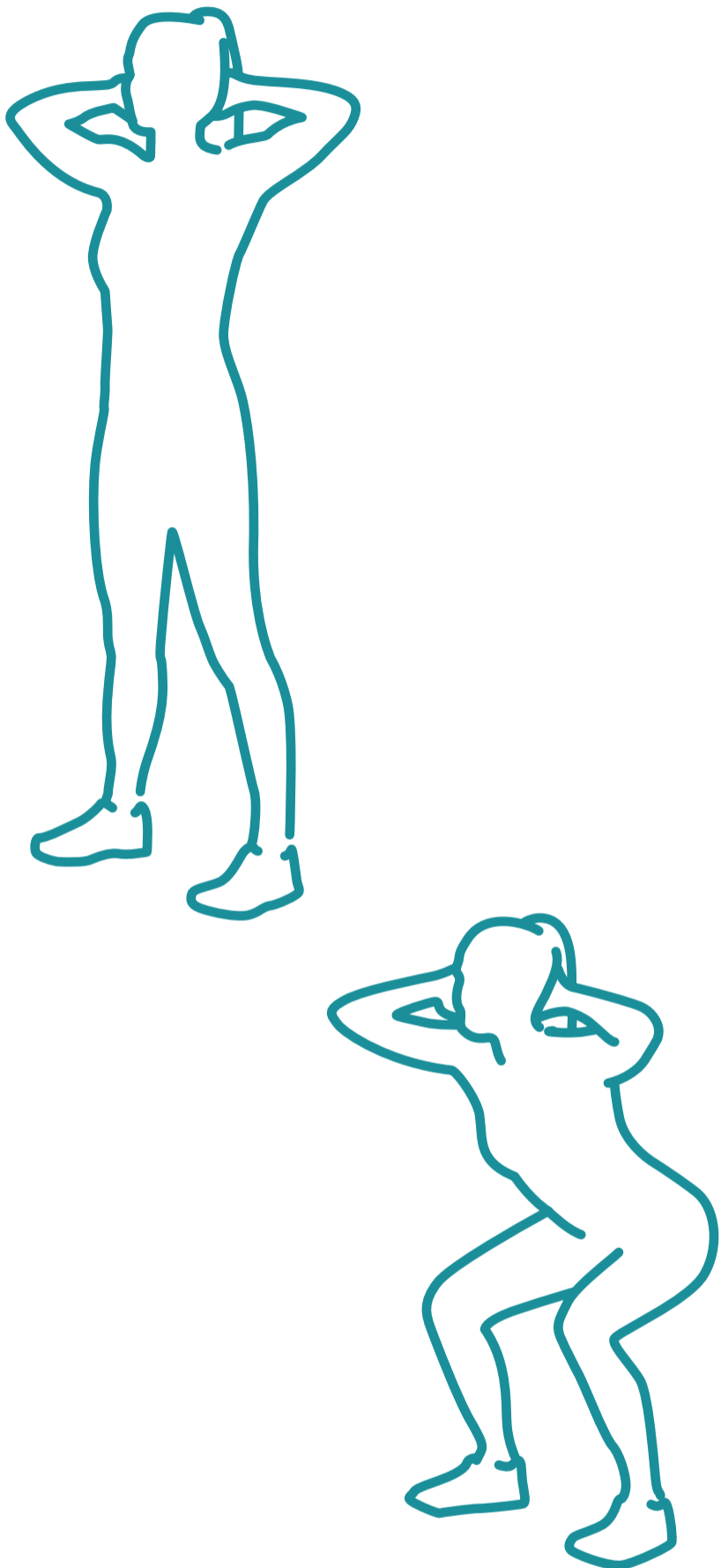
60 Sekunden
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge



PLATZ
ZITIEREN
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 4

Kniebeugen



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

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

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deinen Rücken gerade und deinen Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule. Verlagere die Belastung beim Beugen deiner Beine auf deine Fersen.

EINSTEIGER/-INNEN:

- 5 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 30 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

VARIATION

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

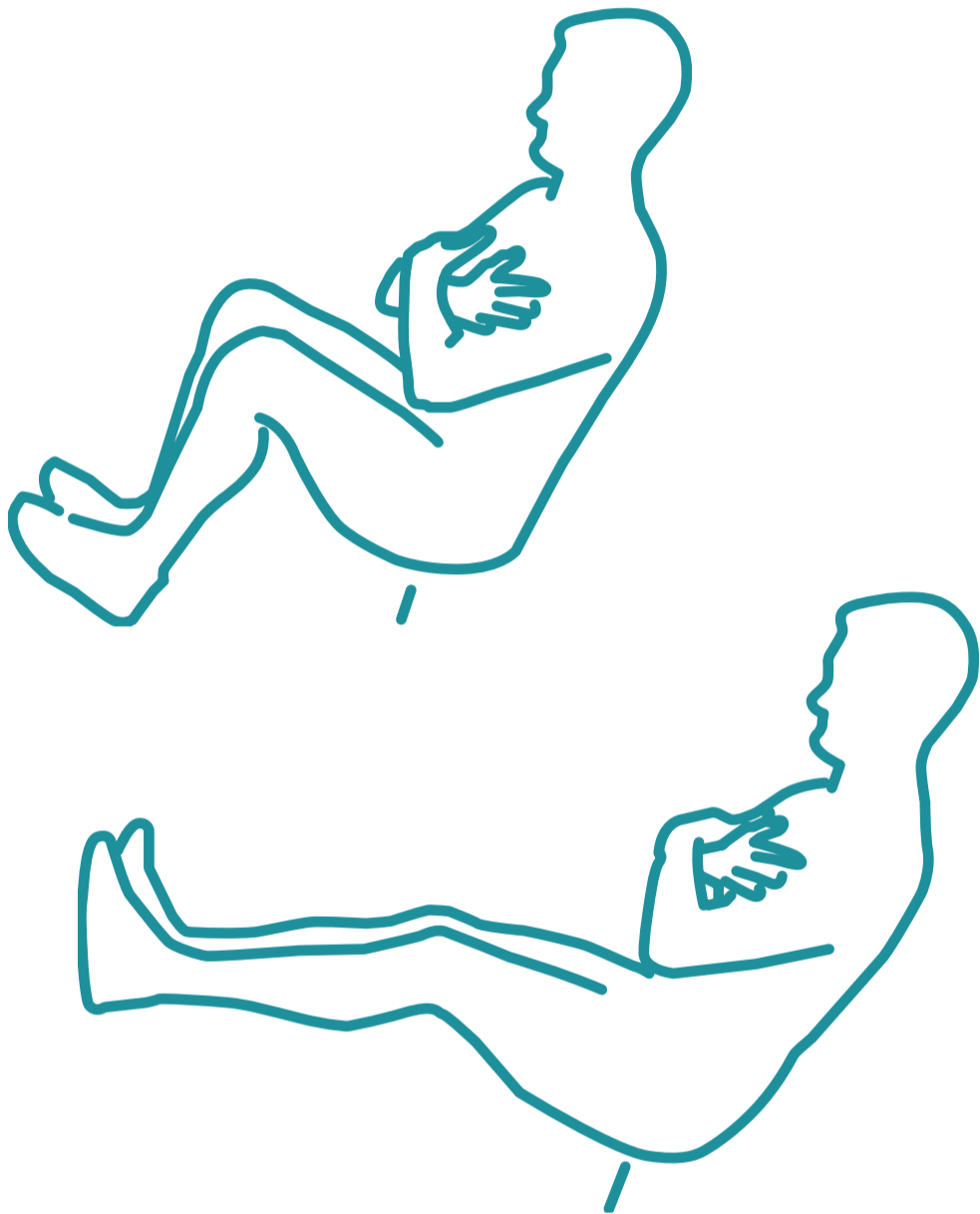
PLATZ
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 5

Bauchübung

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich vorne auf die Sitzfläche der Bank.
2. Lehne deinen Oberkörper leicht nach hinten und hebe deine Beine an. Deine Arme sind vor dem Oberkörper überkreuzt.
3. Strecke die Beine nach vorne aus.
4. Ziehe deine Beine wieder Richtung Körper und richte deinen Oberkörper auf.



HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte die Rumpfspannung und deinen Rücken aufrecht.

EINSTEIGER/-INNEN:

10 Wiederholung
45 Sekunden Pause
2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

20 Wiederholungen
30 Sekunden Pause
3 Durchgänge

VARIATION

Ist es dir zu schwer?

Halte dich mit den Händen an der Bank fest oder halte die Beine angewinkelt in der Luft, ohne sie zu strecken.

Ist es dir zu leicht?

Versuche die gestreckten Beine kurz zu halten, ehe du sie wieder anwinkelst.

PLATZ
ZITIER
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 6

Liegestütz am Unterstand

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Stütze dich mit deinen Händen schulterbreit an der Wand des Unterstandes ab. Gehe mit deinen Füßen einen großen Schritt nach hinten.
2. Dein Körper bildet eine Linie, deine Arme sind nahezu gestreckt.
3. Beuge beide Arme im Ellbogengelenk und senke deinen Oberkörper in Richtung Mauer ab.
4. Drücke dich wieder nach oben, bis deine Arme nahezu gestreckt sind.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte die Spannung im Bauch und deinen Kopf in Verlängerung deiner Wirbelsäule.

EINSTEIGER/-INNEN:

- 5 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 30 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

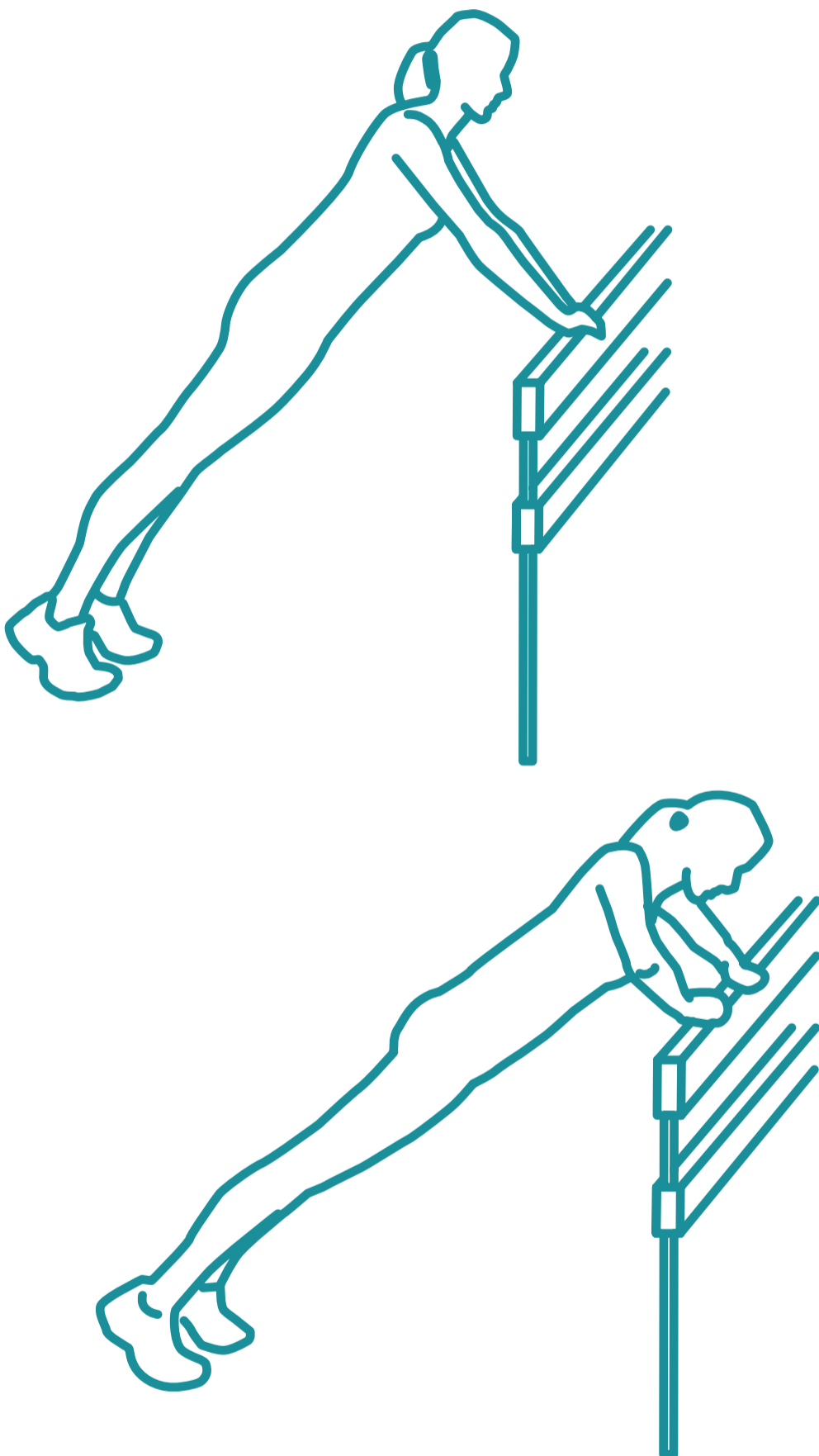
VARIATION

Ist es dir zu leicht?

Dann lege deine Hände auf der Sitzfläche im Inneren des Unterstandes ab.

Ist es dir zu schwer?

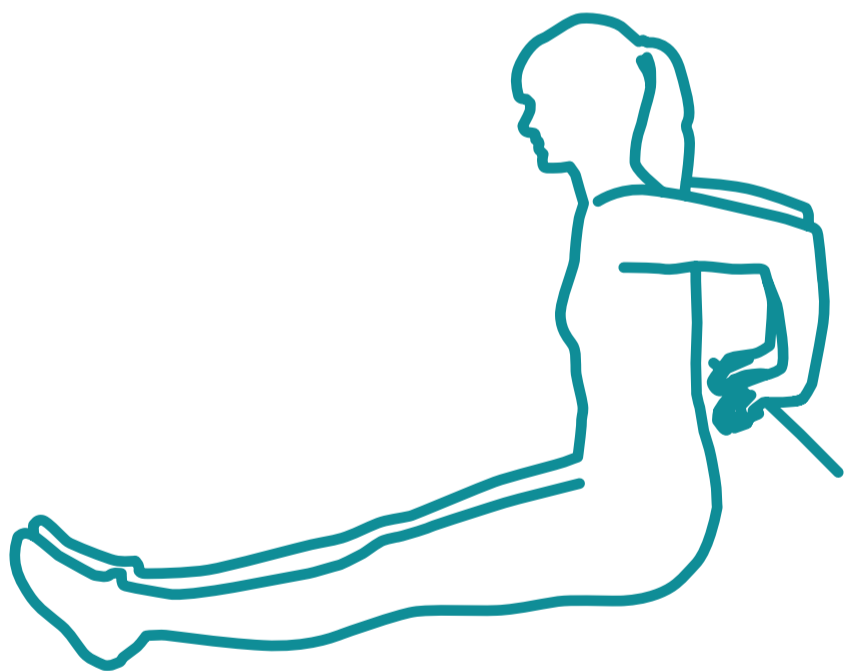
Dann gehe mit den Füßen näher an die Wand heran.



PLATZ
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 7

Dips



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Setze dich vorne auf die Sitzfläche der Bank. Lege deine Hände neben deinem Körper auf der Sitzfläche ab und umschließe mit deinen Fingern die vordere Kante.
2. Strecke deine Beine. Deine Fersen haben Kontakt zum Boden.
3. Beuge deine Arme, sodass sich dein Gesäß an der Bank vorbei Richtung Boden bewegt.
4. Drücke dich wieder nach oben und strecke deine Arme.

HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:

Halte deine Arme auch in der Streckung leicht angewinkelt.

EINSTEIGER/-INNEN:

- 5 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

VARIATION

Ist es dir zu schwer?
Dann stelle deine Beine im 90°-Winkel auf den Boden.

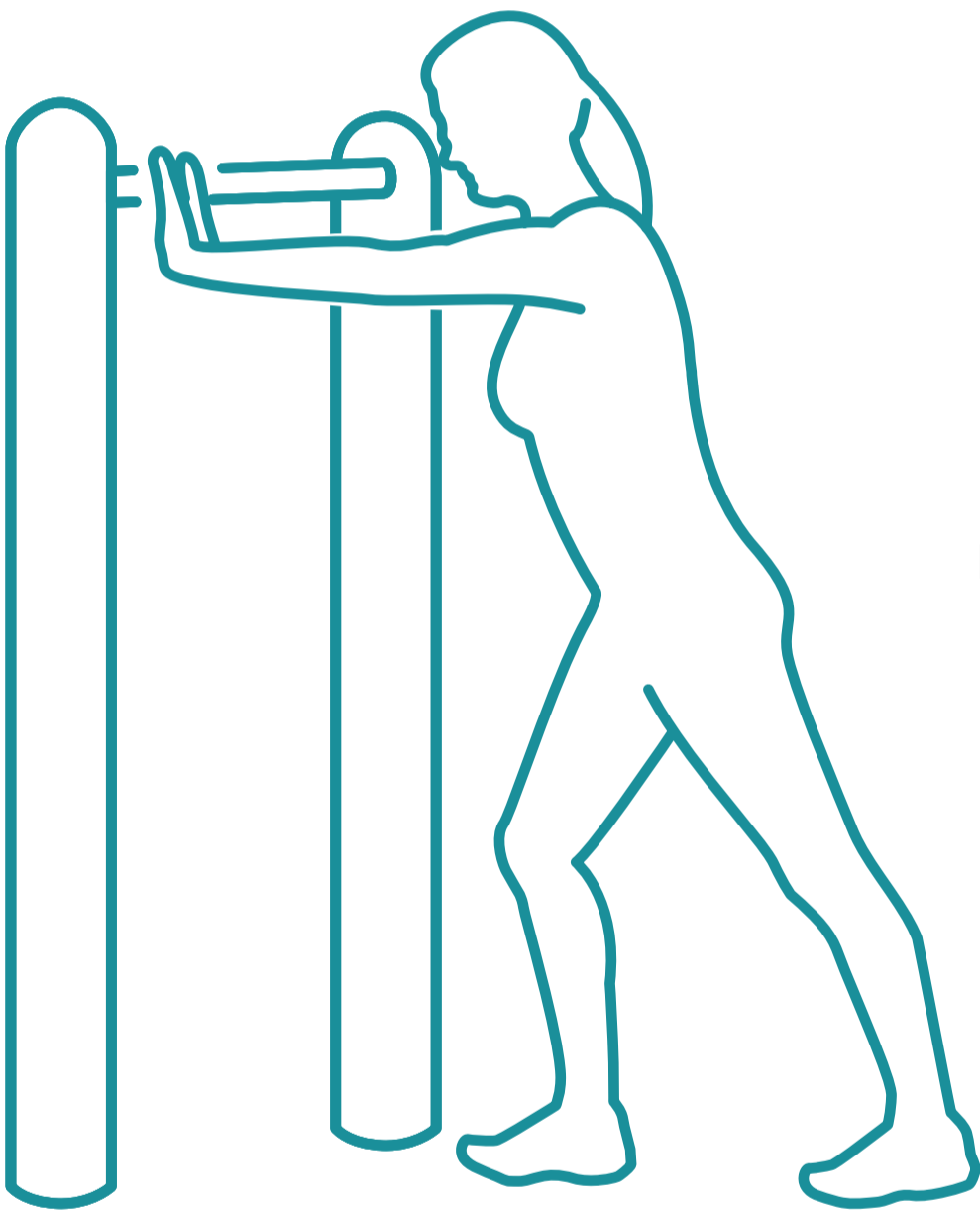
PLATZ
LEBEN
BEWEGE DEIN LEBEN

STATION 8

Wadendehnung

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

1. Gehe in eine Schrittstellung und halte dich mit deinen Händen am Gerüst fest. Dein vorderes Bein ist leicht angewinkelt, dein hinteres Bein ist gestreckt und deine Ferse auf dem Boden.
2. Lehne dich mit deinem Oberkörper leicht nach vorne, sodass er mit deinem hinteren Bein eine Linie bildet.



HIERAUF SOLLTEST DU ACHTEN:
Halte deinen Rücken aufrecht und möglichst gerade.

EINSTEIGER/-INNEN:

- 20 Sekunden je Seite halten
- 30 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE:

- 30 Sekunden je Seite halten
- 30 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

**PLATZ
LEBEN**
BEWEGE DEIN LEBEN