

# Hampelmann (Jumping Jack)

1

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauer</li><li>• Koordination</li></ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufrecht stehen</li><li>• Geschlossene Beine</li><li>• Arme seitlich am Körper anlegen</li><li>• In die Grätsche springen, Arme seitlich nach oben führen</li><li>• Zurück in die Ausgangsposition springen</li></ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufrechte Körperhaltung</li><li>• Weich landen</li></ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schrittsprünge anstatt Grätschsprünge (vor und zurück springen)</li><li>• Wechsle Schritt- und Grätschsprünge ab</li></ul>



So geht's!

# Seilspringen

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungseil</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seil von hinten über den Kopf schwingen</li> <li>• Seil überspringen: mit/ohne Zwischenhüpfer; einbeinig/beidbeinig; mit Schritt-/Wechselsprüngen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit leicht gebeugten Knien auf den Fußballen weich landen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelleres Tempo</li> <li>• Doppelschlag</li> <li>• Arme überkreuz führen</li> <li>• Rückwärts schwingen</li> </ul>



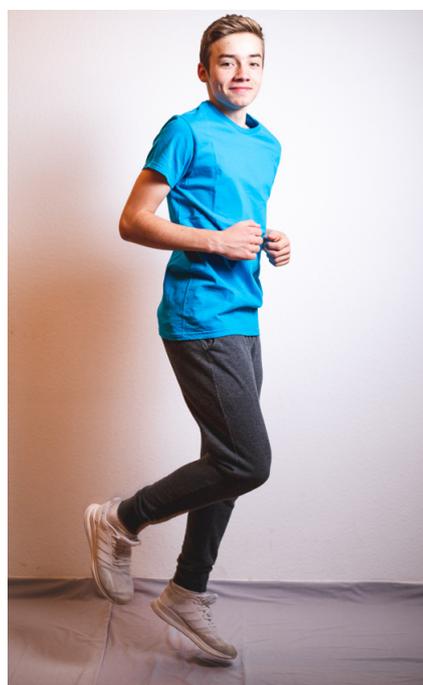
So geht's!



Geht noch mehr?

# Joggen auf der Stelle

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Stelle joggen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weich landen, nicht poltern</li> <li>• Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verlängern</li> <li>• Die letzten 10 Sekunden sprinten</li> <li>• Kniehebelauf</li> <li>• Anfersen</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?



Geht noch mehr?

# Wasserflaschen-Slalom

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Wasserflaschen im Abstand von 1,5 bis 2,5 Metern</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um die 3 Flaschen Slalom laufen</li> <li>• Nach der Hälfte der Zeit die Laufrichtung ändern</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flaschen nicht umwerfen</li> <li>• Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelles Tempo</li> <li>• Dauer verlängern</li> <li>• Rückwärts laufen</li> </ul>



So geht's!

# Sprung über die Linie

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seil oder eingerolltes Handtuch</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlich neben der Linie stehen</li> <li>• Beidbeinig über die Linie springen und auch wieder beidbeinig landen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme locker seitlich mitschwingen oder seitlich auf der Hüfte aufstützen</li> <li>• Weich landen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinig: Abwechselnd von Außenbein zu Außenbein springend, das Innenbein bei der Landung auch mit auf tippen</li> <li>• Drehsprünge</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?



# Luftboxen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Stelle joggen</li> <li>• Dabei mit den Armen boxen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• nach vorne</li> <li>• nach oben</li> <li>• zur Seite</li> <li>• diagonal vor dem Oberkörper</li> </ul> </li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter Stand mit beiden Beinen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherer Stand</li> <li>• Körperspannung</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Rumpfmobilisation

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrecht stehen</li> <li>• Arme über den Kopf strecken</li> <li>• Rechter Arm fasst linkes Handgelenk</li> <li>• Oberkörper nach rechts lehnen und leicht ziehen</li> <li>• Armwechsel</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper und Kopf zeigen immer nach vorne, nicht verdrehen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit geschlossenen Augen</li> </ul>



So geht's!

# Bauchaufzüge (Crunches)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Rücken legen</li> <li>• Beine im rechten Winkel anheben und überkreuzen</li> <li>• Arme vor der Brust verschränken</li> <li>• Oberkörper langsam aufrichten</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchmuskulatur anspannen</li> <li>• Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf</li> <li>• Blick nach oben</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine aufstellen</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verlängern, dann aber von Training zu Training steigern</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



# Beinschere

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Rücken legen</li> <li>• Beine gestreckt anheben</li> <li>• Arme liegen neben dem Körper</li> <li>• Beine gestreckt lassen, abwechselnd Richtung Boden bewegen, kurz bevor das Bein abliegt, wieder nach oben führen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchmuskulatur anspannen</li> <li>• Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoppe früher ab</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsamer</li> <li>• Beide Beine gleichzeitig ablegen</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



# Hüftdreher (Twist)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> <li>• Ball oder Kissen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Matte sitzen, Beine anwinkeln, abheben und überkreuzen</li> <li>• Ball/Kissen vor der Brust halten</li> <li>• Oberkörper langsam nach rechts drehen, mit dem Ball/Kissen kurz neben dem Oberkörper auf dem Boden auftippen</li> <li>• Oberkörper nach links drehen und Ball/Kissen dort auftippen</li> <li>• Bewegungen wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchmuskulatur anspannen</li> <li>• Füße berühren nicht den Boden</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen, dann aber von Training zu Training steigern</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Superman I

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Boden liegen</li> <li>• Arme nach vorne strecken</li> <li>• Arme anheben</li> <li>• Dann Beine anheben</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick nach unten</li> <li>• Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme und Beine gegengleich gestreckt langsam auf- und abbewegen, dabei nicht ablegen</li> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Superman II

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Arme und Beine gegengleich abwechselnd ausstrecken</li> <li>• Anschließend wechseln</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände stützen unter der Schulter</li> <li>• Blick nach unten</li> <li>• Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> <li>• Nur Arme abwechselnd ausstrecken</li> <li>• Nur Beine abwechselnd ausstrecken</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellbogen und Knie diagonal unter dem Bauch zusammenführen, anschließend wechseln</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Schulterkreisen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobilisation</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter aufrechter Stand:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kreisen beider Schultern nach vorne</li> <li>2. Kreisen beider Schultern nach hinten</li> </ol> </li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine stehen fest und schulterbreit auf dem Boden</li> <li>• Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>• Blick nach vorne</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Schulter- und Armkräftigung

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wand zum Anlehnen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme auf Schulterhöhe gestreckt gegen die Wand drücken</li> <li>• Langsam die Arme beugen und wieder strecken</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung aufbauen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Näher an die Wand stellen</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Fußspitzen stehen</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



# Trizeps am Stuhl (Dips)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl (rutschsicher vor eine Wand stellen)</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrecht auf dem Stuhl sitzen</li> <li>• Mit den Handflächen neben den Hüften abstützen</li> <li>• Finger umfassen die Sitzfläche</li> <li>• Beine hüftbreit aufstellen</li> <li>• Po vor die Stuhlkante schieben</li> <li>• Jetzt Arme langsam beugen und wieder strecken (Winkel zwischen Unterarm und Oberarm nicht kleiner als 90°)</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl rutschfest aufstellen</li> <li>• Fersen stehen fest und parallel auf dem Boden</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine ausstrecken</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer erhöhen</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Seitliches Flaschenheben

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Wasserflaschen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter aufrechter Stand</li> <li>• Knie sind leicht gebeugt</li> <li>• Je eine Flasche in einer Hand neben den Oberschenkeln halten</li> <li>• Arme gleichzeitig seitlich langsam nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen</li> <li>• Bewegungen wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern bleiben tief („langer Hals“)</li> <li>• Schulterhöhe ist die höchste Position</li> <li>• Langsame Bewegungen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Frontales Flaschenheben

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Wasserflaschen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter aufrechter Stand</li> <li>• Knie sind leicht gebeugt</li> <li>• Je eine Flasche in einer Hand neben den Oberschenkeln halten</li> <li>• Arme gleichzeitig langsam vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern bleiben tief („langer Hals“)</li> <li>• Schulterhöhe ist die höchste Position</li> <li>• Arme bleiben gestreckt</li> <li>• Langsame Bewegungen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



# Elefantendrücken

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Wasserflaschen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter aufrechter Stand</li> <li>• Arme in U-Form neben den Schultern</li> <li>• Hände/Flaschen über den Ellbogen</li> <li>• Flaschen gleichzeitig langsam über den Kopf nach oben bewegen/strecken</li> <li>• Oberarme sind neben den Ohren</li> <li>• Langsam wieder in Ausgangsposition</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schultern bleiben tief („langer Hals“)</li> <li>• Aufrechter Stand</li> <li>• Langsame Bewegungen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr Gewicht</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



# Wandsitzen (Wall Squads)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wand zum Anlehnen</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Kraftausdauer</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken lehnt gegen die Wand</li> <li>• Arme vor der Brust verschränken</li> <li>• Füße stehen hüftbreit vor der Wand</li> <li>• Oberschenkel sind parallel zum Boden</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken bleibt immer an der Wand</li> <li>• Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nicht kleiner als 90°</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Kniebeugen (Squads)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter Stand, dabei sind die Knie leicht gebeugt und nach außen gedreht</li> <li>• Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe ausstrecken</li> <li>• Knie beugen, Arme bleiben parallel zum Boden</li> <li>• Rücken bleibt gerade</li> <li>• Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen</li> <li>• Langsam wieder in die Ausgangsposition zurück</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie nicht ganz durchdrücken</li> <li>• Langsame Ausführung</li> <li>• Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jede Kniebeuge endet in einem Streck sprung, Arme zeigen dabei zum Boden</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>

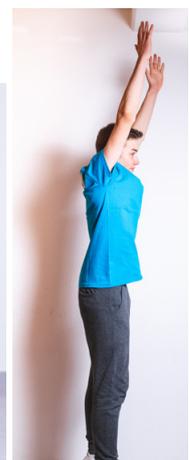


So geht's!

# Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)

# 21

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreiter Stand</li> <li>• In die Hocke gehen</li> <li>• Hände auf dem Boden abstützen (vor den Knien)</li> <li>• Sprung in den Liegestütz</li> <li>• Sprung zurück in die Hocke (Hände bleiben am Boden)</li> <li>• Sprung nach oben in die Streckung, Arme dabei weit nach oben strecken</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Beim Sprung in die Hocke Landung auf ganzem Fuß</li> <li>• Knie hinter Fußspitze!</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstatt Liegestütz, Körper ganz ablegen</li> <li>• Hock-Strecksprung</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnellere Ausführung</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Froschsprünge (Frog jumps)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Hocke, Fersen bleiben auf dem Boden</li> <li>• Füße stehen parallel, Fußspitzen zeigen nach vorne</li> <li>• Hände neben den Unterschenkeln</li> <li>• Nach oben hüpfen, Knie dabei anziehen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weich landen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksprünge nach oben, ohne Hände auf dem Boden</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Höher springen</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

## Tiefer Ausfallschritt (Lunges)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter, hüftbreiter Stand</li> <li>• Hände auf den Hüften aufstützen</li> <li>• Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne (90°)</li> <li>• Linkes Knie absenken, keine Bodenberührung</li> <li>• Beine strecken</li> <li>• Langsam zurück in Ausgangsposition</li> <li>• Wiederholen mit dem linken Bein</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie leicht nach außen drehen</li> <li>• Knie nicht über die Fußspitze</li> <li>• Oberkörper bleibt immer aufrecht</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinteres Knie auf Boden abstützen</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Springend (Jumping Lunges)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Wadenheber

# 24

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Treppenstufe, kleiner Hocker</li></ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung</li></ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beide Fußballen auf Treppenstufe/Hocker</li><li>• Fersen sind in der Luft</li><li>• Fersen langsam anheben</li><li>• Langsam zurück in Ausgangsposition</li><li>• Bewegung wiederholen</li></ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oberkörper bleibt immer aufrecht</li></ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li></ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einbeinig mit anschließendem Beinwechsel</li><li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li></ul>



So geht's!

# Bergsteiger (Mountain Climber)

# 25

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft</li> <li>• Koordination</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützposition</li> <li>• Ein Bein anwinkeln (Knie Richtung Brust ziehen)</li> <li>• Wieder strecken und hinten absetzen</li> <li>• Beinwechsel</li> <li>• Bewegungen wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>• Schultern befinden sich über den Händen</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleinere Schritte</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Größere Schritte</li> <li>• Im Sprung Bein wechseln (je kürzer der Bodenkontakt, desto schwieriger)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Unterarmstütz (Planks)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Boden legen</li> <li>• Auf den Unterarmen und den Fußspitzen abstützen, Körper vom Boden abheben</li> <li>• Ellbogen unter den Schultern</li> <li>• Füße geschlossen</li> <li>• Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen</li> <li>• Position halten</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knie aufstellen</li> <li>• Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Händen abstützen</li> <li>• Auf den Händen abstützen, abwechselnd mit der rechten Hand die linke Schulter berühren, dann wechseln</li> <li>• Beine abwechselnd anheben</li> <li>• Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)

# 27

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eventuell Decke oder Matte</li></ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kräftigung</li></ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf die Seite legen und auf Ellbogen abstützen</li><li>• Hüfte anheben, gesamter Körper bildet eine Linie</li><li>• Position halten</li></ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hüfte bleibt an der gleichen Stelle, nicht absenken</li></ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Knie auflegen</li></ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf einer Hand abstützen, anderen Arm nach oben strecken</li><li>• Bein abspreizen</li><li>• Dauer verlängern</li></ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Liegestütz (Push-ups)

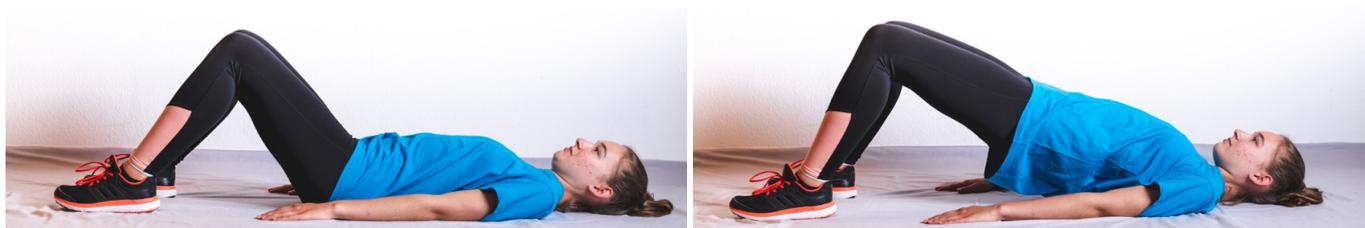
Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liegestützposition</li> <li>• Hände auf Schulterhöhe etwa schulterbreit am Boden</li> <li>• Langsam Arme beugen</li> <li>• Körper bleibt in einer Linie</li> <li>• Langsam Arme wieder strecken</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung</li> <li>• Kein Hohlkreuz</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbe Liegestütz (kniend)</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!

# Schulterbrücke (Bridge)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage</li> <li>• Füße hüftbreit unter den Knien positionieren</li> <li>• Arme neben Oberkörper ablegen</li> <li>• Becken anheben</li> <li>• Kopf, Schulter und Füße haben immer Bodenkontakt</li> <li>• Becken wieder Richtung Boden bewegen (ohne abzulegen)</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Abwärtsbewegung, Becken bleibt möglichst lange oben</li> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> <li>• Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel)</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?

# Hüftheber in „Tischposition“

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventuell Decke oder Matte</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit angewinkelten Knien auf den Boden setzen</li> <li>• Arme hinter Oberkörper abstützen</li> <li>• Hüfte anheben (Tischposition einnehmen)</li> <li>• Hüfte wieder langsam Richtung Boden bewegen, nicht ablegen</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspitzen zeigen nach vorne, Füße sind parallel</li> <li>• Kopf nicht überstrecken</li> <li>• Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel)</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern</li> </ul>



So geht's!