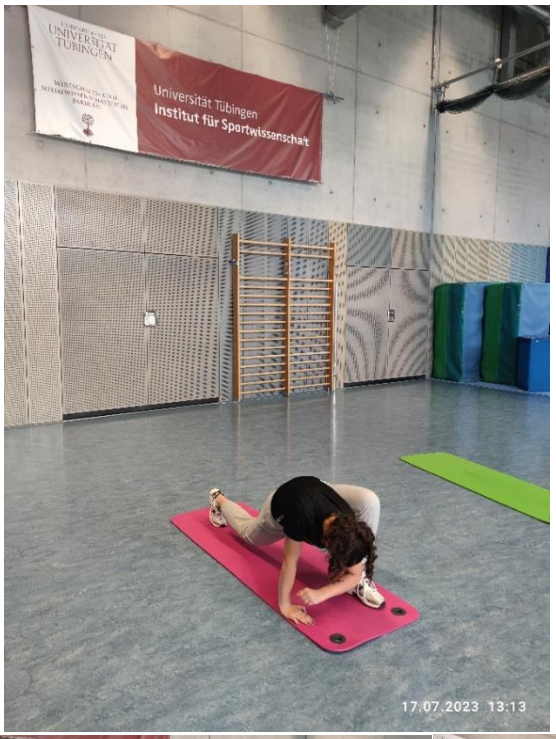
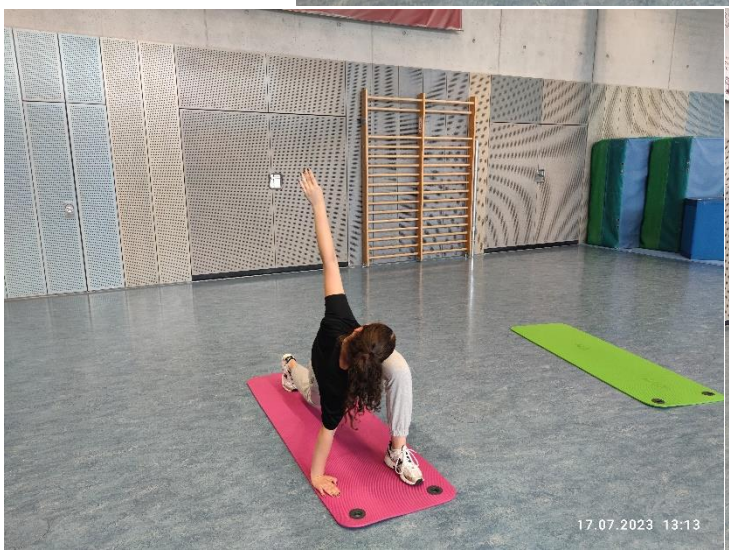
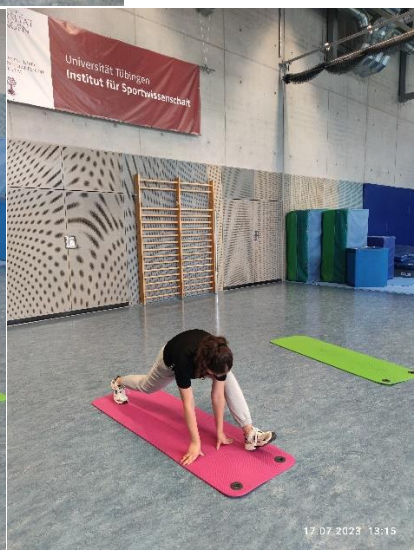
Ausfallschritt mit tiefem Unterarm und Drehung

Nach einem weiten Ausfallschritt mit beiden Händen neben dem vorderen Fuß auf dem Boden abstützen. Der Arm neben dem Fuß wird gelöst und der Unterarm auf der Beininnenseite so tief wie möglich geführt. Nach ein paar Sekunden wird der Arm nach oben geführt, so dass beide Arme eine Linie bilden. Nach einigen Sekunden den Arm wieder tief führen, Unterarm so tief wie möglich nach unten drücken. Anschließend werden die Hände aufgesetzt und die Hüfte nach hinten geschoben (vorderer Fuß hat nur Kontakt mit der Ferse). Von hier aus zurück in die erste Position des Ausfallschritts gehen und anschließend das Bein wechseln. **Fünf Wiederholungen je Seite**.

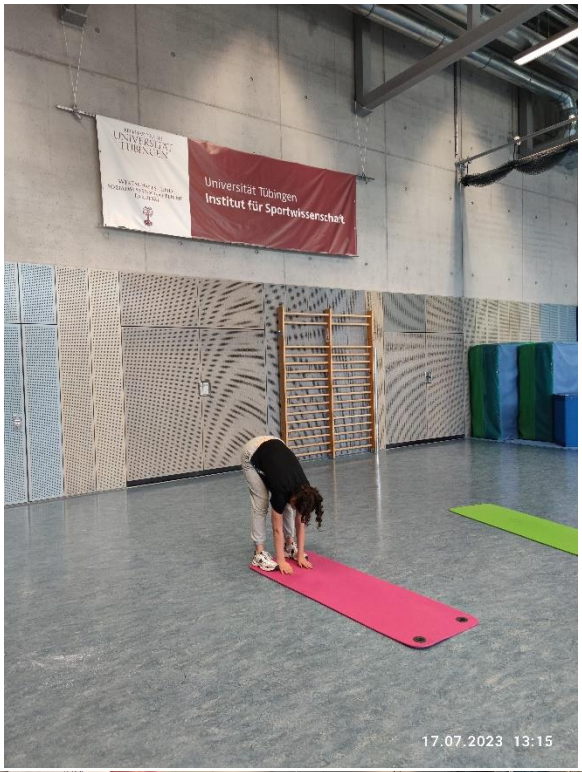


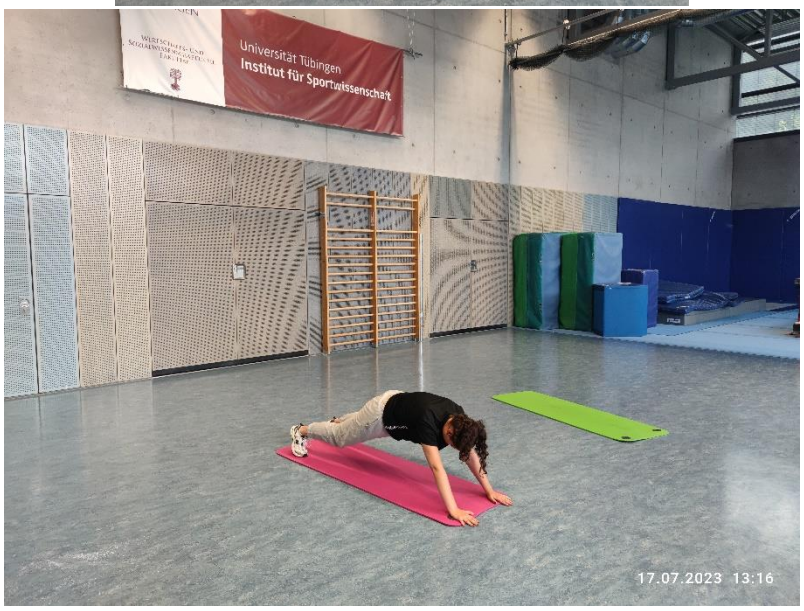




Raupe

Im hüftbreiten Stand werden die Hände zum Boden geführt. Die Beine sind dabei im Idealfall gestreckt. Mit den Händen bis über die Liegestützposition hinaus nach vorne laufen (soweit es geht, ohne einzubrechen). In dieser Position einige Sekunden verbleiben, anschließend mit den Füßen zu den Händen laufen. **10 Wiederholungen**.

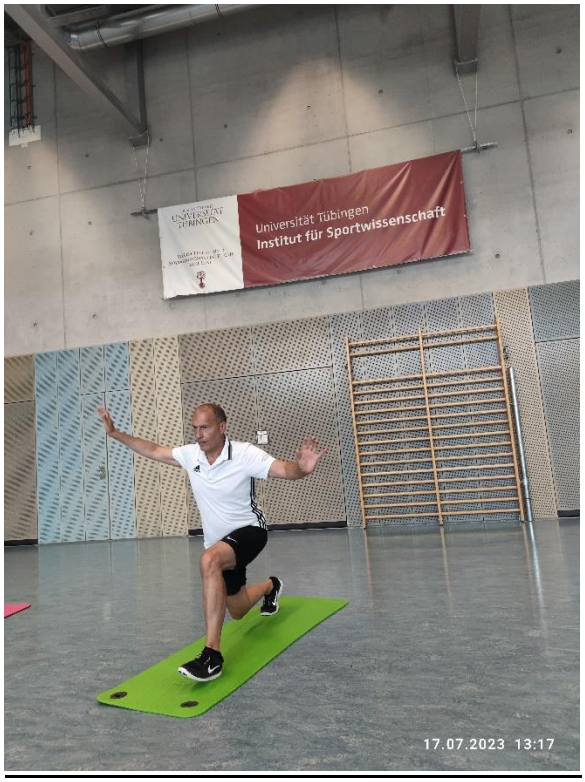




Ausfallschritt

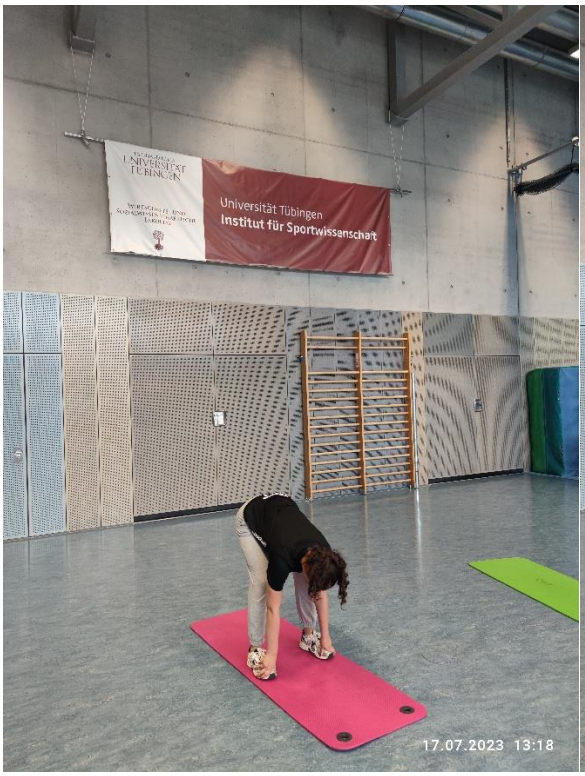
Die Füße stehen hintereinander auf einer (gedachten) Linie mit etwa einer Schrittlänge Abstand. Wer einen stabilen Stand hat, hebt die Zehen des vorderen Fußes an. Bei sehr gutem Gleichgewicht können die Augen dabei geschlossen werden. Nach 30 Sekunden erfolgt der Seitenwechsel.

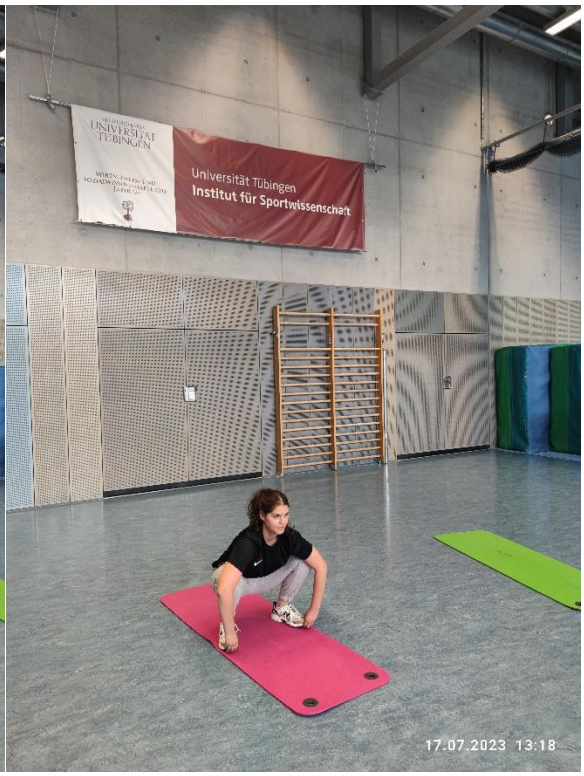
3 x 30 Sekunden je Seite.



Tiefe Kniebeuge

Im hüftbreiten Stand die Hüfte beugen und mit den Händen (bei möglichst gestreckten Beinen) die Zehenspitzen greifen. Jetzt das Gesäß zwischen die Beine bis unterhalb der Knie absenken, dabei den Oberkörper aufrichten. Im Wechsel **15mal Oberkörper senken / Beine strecken** (Zehen dabei festhalten) und Beine beugen / Oberkörper aufrichten.





Liegestützposition halten mit Beinzug seitlich

Ausgangsposition: Liegestützposition, Hände unter den Schultern, Blick nach unten gerichtet.

Ausführung: Liegestützposition stabilisieren, ein Bein abheben und auf derselben Seite Knie in zum Ellbogen führen

Varianten:
i) Liegestütz durchführen, anschließend ein Bein abheben und Knie zum Ellbogen führen.
ii) Während der Liegestützen ein Bein abheben und zum Ellbogen führen (Spiderman).

Variante 1 Variante 2

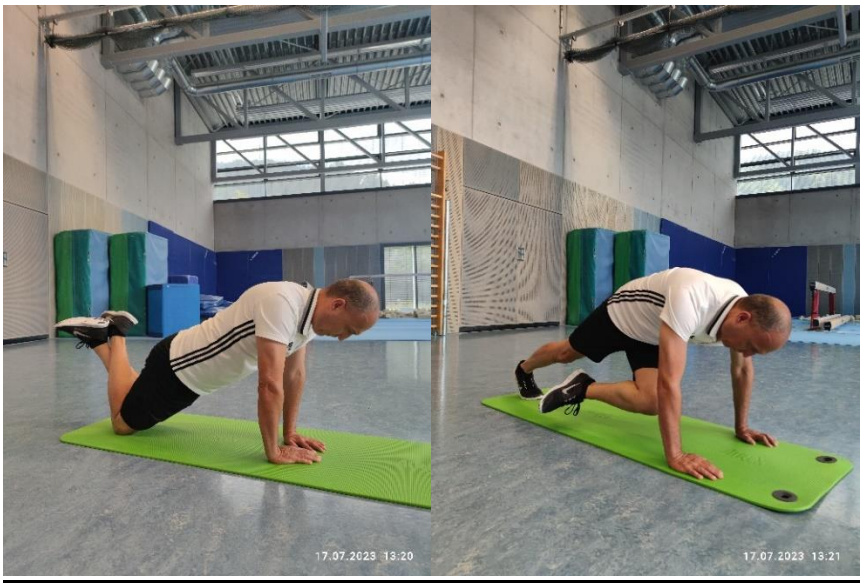
Liegestützvarianten

Ausgangsposition: Im Vierfüßler-Stand die Hände nach vorne setzen, bis die Knie nicht mehr auf der Kniescheibe aufliegen. Die Hände befinden sich unter den Schultern.

Ausführung: Liegestütz ausführen

Varianten:

i) Wie oben, jedoch mit enger Handstellung (Fokus auf M. triceps).
ii) Liegestütz in hoher Liegestützposition mit enger oder breiter Armstellung.
iii) Liegestütz mit diagonalem Beinzug: Liegestütz ausführen, anschließend ein Bein abheben und zum gegenüberliegenden Ellbogen ziehen.



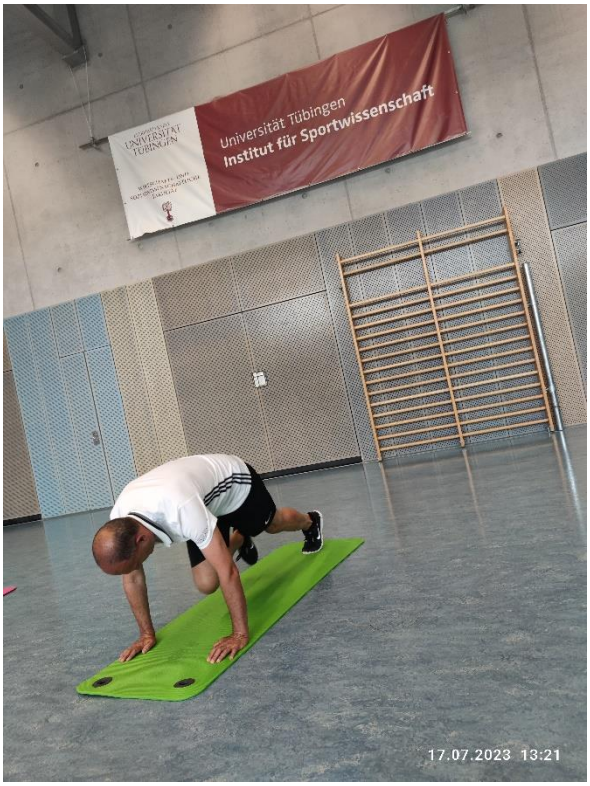
Variante 1 Variante 3

Bergsteiger

Ausgangsposition: Liegestützposition, Hände unter den Schultern, Blick nach unten gerichtet.

Ausführung: Abwechselnd rechtes und linkes Knie zügig in Richtung Ellbogen ziehen.

Variante:
Langsame oder schnelle Ausführung (sprunghaftes vor und zurückführen der Beine).

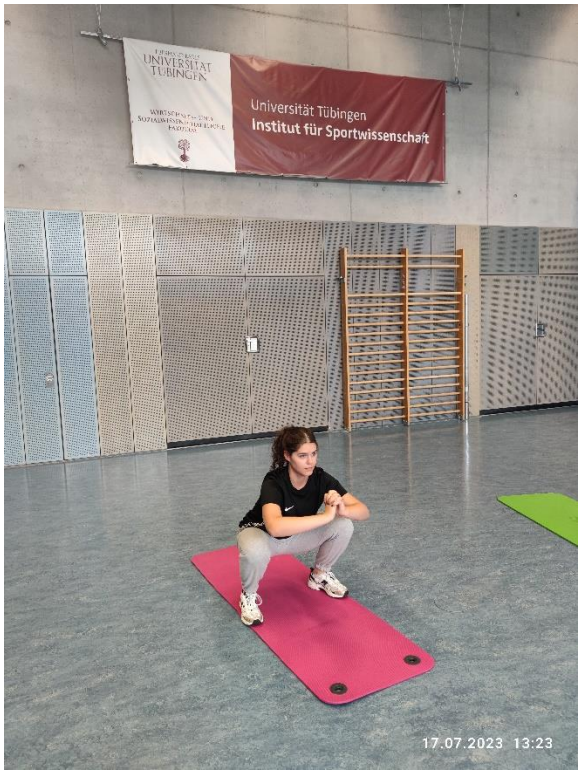


Squats - Kniebeugen

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Gewicht auf den gesamten Fuß verteilen, Zehenspitzen zeigen nach vorne, die Füße stehen in leichter Außenrotation (max. 10 Grad).

Ausführung: Arme nach vorne strecken, in die Hocke gehen und dabei das Gesäß so nach hinten schieben, dass der Schwerpunkt über dem gesamten Fuß (mit etwas mehr Druck auf der Ferse) bleibt. Dabei die Knie beugen, bis das Gesäß unter Kniehöhe ist, anschließend Knie wieder strecken. Bei der Durchführung darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen nach vorne wandern.

Varianten:
i) Kniebeuge mit anschließendem Sprung (Squat-Jump).
Wie bei den Squats tief gehen, aus der tiefen Position ohne Ausholbewegung hochspringen.
ii) Squat-Jump mit Medizinballwurf
Wie Variante i), jedoch im Sprung einen Medizinball senkrecht nach oben werfen und nach der Landung wieder fangen (oder fallen lassen).



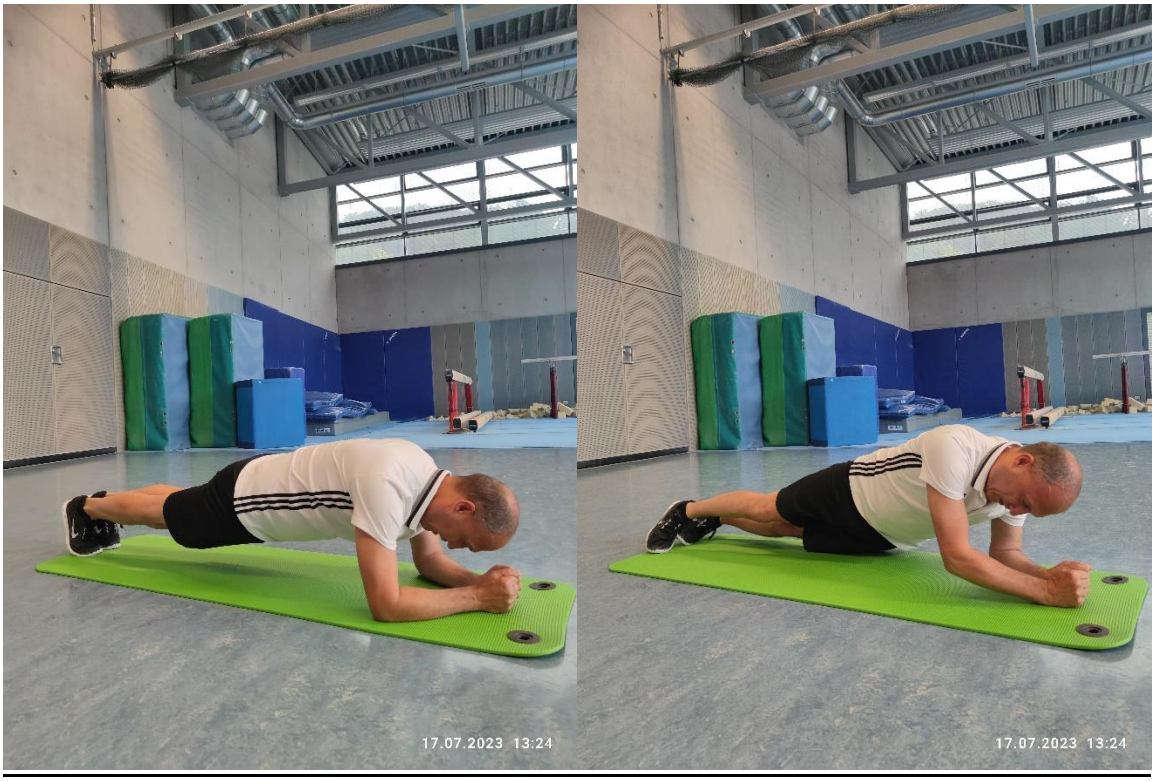
Plank – Unterarmstütz

Ausgangsposition: Unterarme auf den Boden legen, Füße auf den Zehenspitzen hüftbreit aufstellen. Die Schultern befinden sich über den Ellbogen, der Körper bildet eine gerade Linie vom Nacken bis zu den Fersen.

Varianten:

i) enge oder breite Beinstellung

ii) Plank mit Hip Dips: Der Körper wird aus der Plankposition abwechselnd nach links und rechts gedreht. Die Füße dabei leicht mitdrehen.



Side Plank - Seitlicher Unterarmstütz

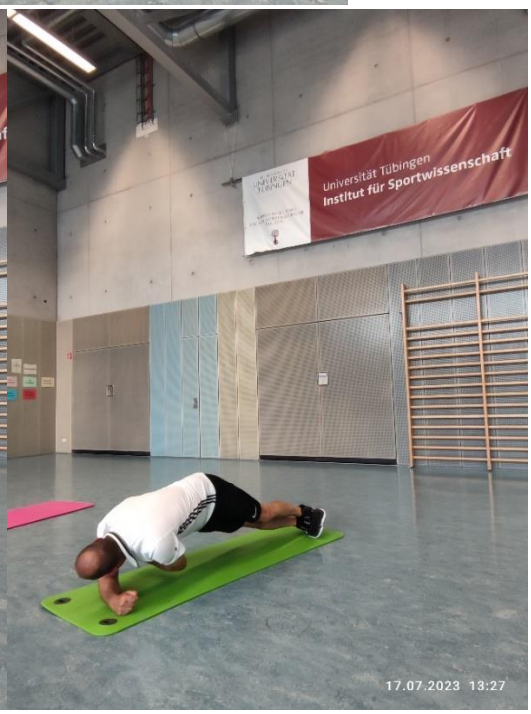
<u>Ausgangsposition:</u> Seitlage, Unterarm auf den Boden legen, Hüfte anheben und strecken

<u>Ausführung:</u> Oberkörper gerade halten, nicht nach vorne oder hinten drehen

Varianten:

i) X-Position: oberen Arm über den Kopf strecken, oberes Bein anheben

ii) Side Plank mit Twist: Beine liegen übereinander, oberer Arm wird Richtung Decke gestreckt. Oberkörper nach vorne rotieren, den Arm dabei unter dem Körper durchführen und anschließend wieder nach oben drehen.



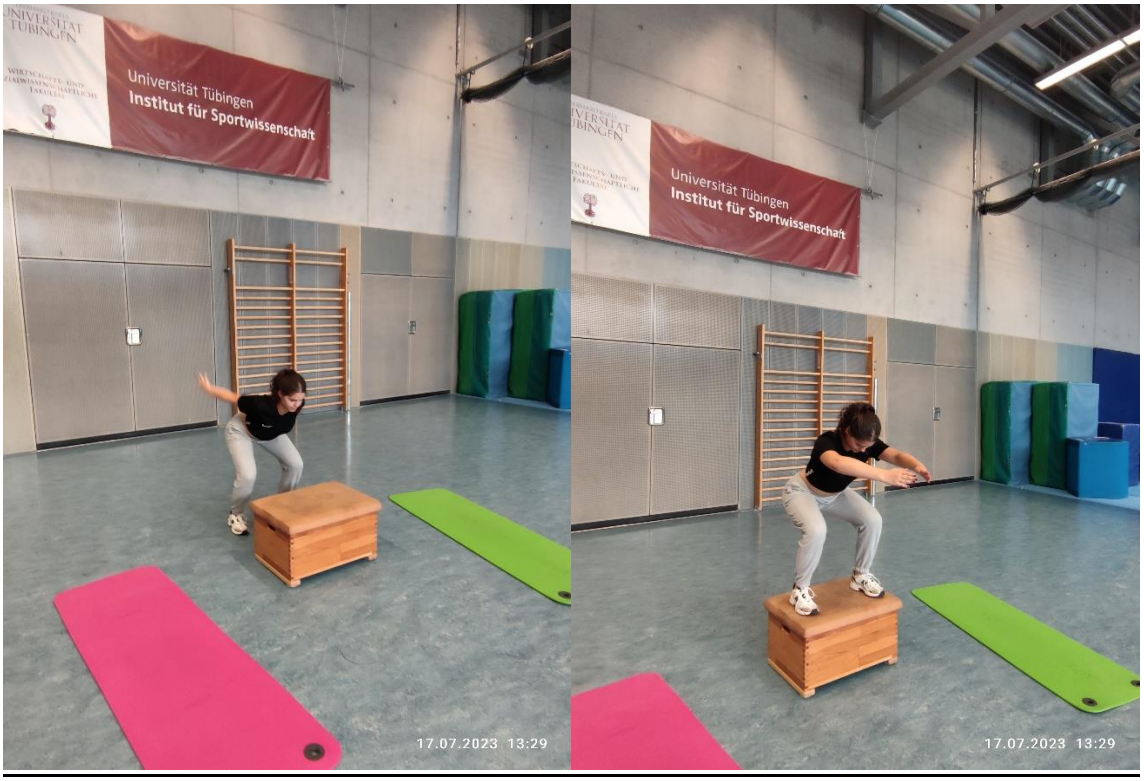
Variante 1 Variante 2

Box-Jumps

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien vor einem Kleinkasten.

Ausführung: leicht in die Knie gehen, dabei Oberkörper etwas nach vorne neigen, gleichzeitig die Arme nach hinten führen. Während des Armschwungs nach vorne explosiv aus den Beinen abspringen und beidbeinig (jeweils mit dem gesamten Fuß) weich auf dem Kleinkasten landen. Von der Box absteigen und erneut springen.

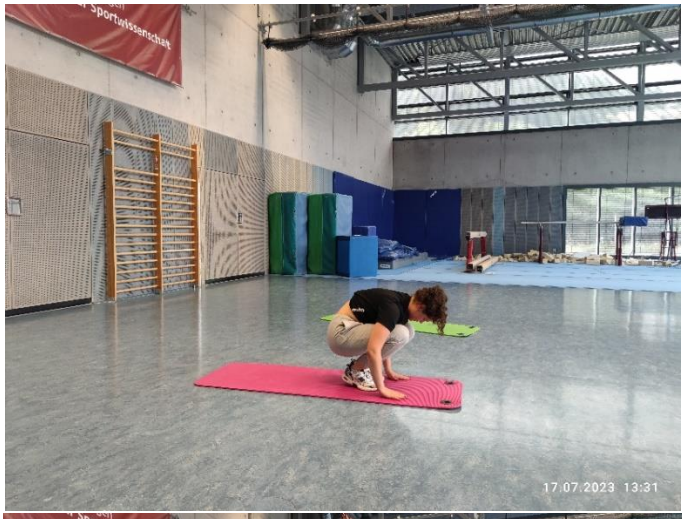
Variante:
Statt von der Box abzusteigen kann heruntergesprungen werden



Burpees

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand.

Ausführung: mittels Kniebeuge tief gehen, die Hände vor dem Körper aufstützen. Mit den Füßen in die Liegestützposition springen, Liegestütz ausführen, mit den Füßen nach vorne in die Hockposition springen und aus dieser Position einen Strecksprung ausführen. Ausführung wiederholen.



Australien Pullup - Rudern in Schräglage

Ausgangsposition: An den herunter gelassenen Ringen oder einem Barrenholm im Kammgriff festhalten und mit gestreckten Armen zurücklehnen, um in die Schräglage zu gelangen.

Ausführung: Durch Armzug die Brust an die Stange hochziehen, dabei die Schulterblätter hinten zusammenziehen. Bei der Ausführung darauf achten, dass der gesamte Körper gestreckt ist.

Variante:
Je näher die Füße unter der Stützstelle aufgesetzt werden, desto einfacher ist die Übung.

Klimmzug Holds

Ausgangsposition: Aus dem Stand mit gebeugten Armen an eine Klimmzugstange / Reckstange springen.

Ausführung: Langsam die angewinkelten Armen nach unten ablassen und an einer (noch immer angewinkelten) Position verharren und so lange wie möglich halten.

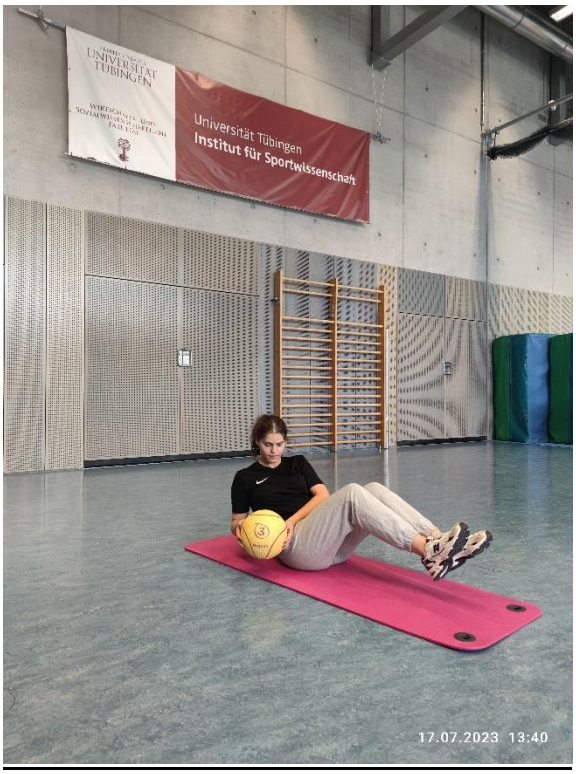
Variante:
An verschiedenen Positionen beim Absenken anhalten (zu Beginn, in der Mitte, kurz vor der Streckung der Arme).

Russian Twist

Ausgangsposition: Auf dem Boden sitzend die Beine so anwinkeln, dass die Fersen leichten Bodenkontakt haben und die Zehen nach oben zeigen. Anschließend den Oberkörper nach hinten verlagern. Die Hände locker vor der Brust halten.

Ausführung:
Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen. Beide Hände dabei immer auf der zugewandten Seite bis kurz vor den Boden führen.

Varianten:
i) Beine leicht abheben.
ii) Einen Medizinball beidhändig zur Seite bis kurz vor den Boden führen.

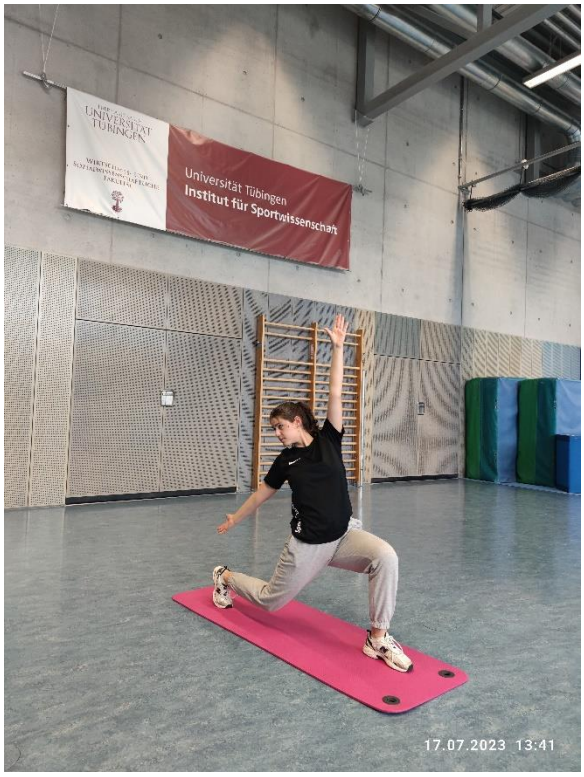


Ausfallschritt mit Rotation

Ausgangsposition: Aus dem Stand einen Schritt nach vorne machen. Beine leicht beugen und Hände über den Kopf strecken.

Ausführung: Beine so stark beugen, dass das hintere Knie knapp über dem Boden zur Ruhe kommt. Den Oberkörper zur Seite des vorderen Beines drehen und dabei leicht nach hinten neigen, die hintere Hand in Richtung Ferse führen.

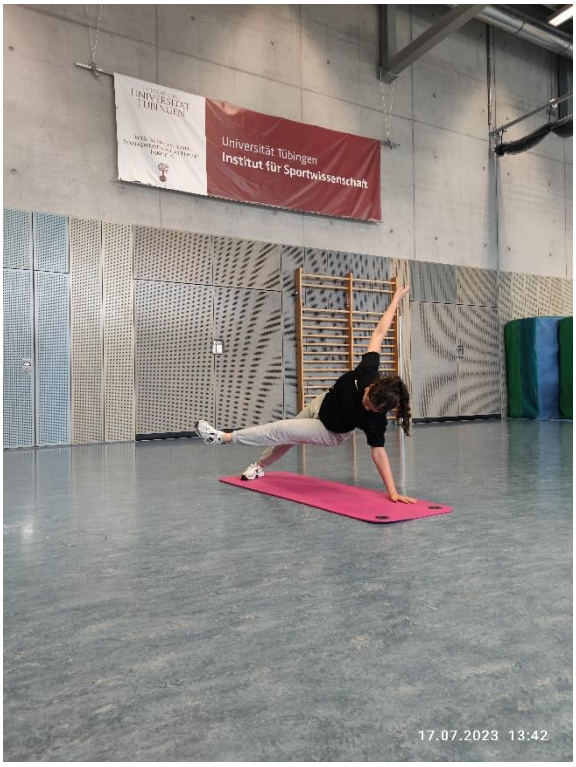
Variante:
Vereinfachte Ausführung, bei der beide Hände während der Drehung vor der Brust gehalten werden.



Liegestütz-Twist

Ausgangsposition: Liegestütz

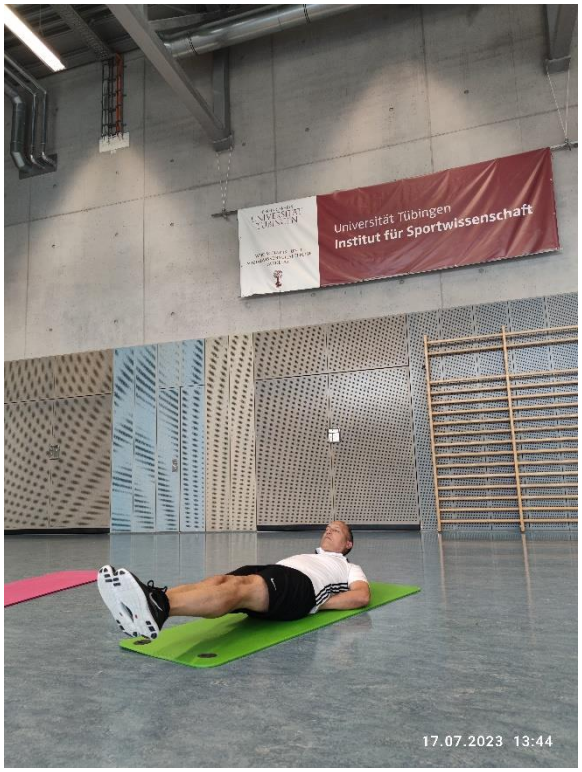
Ausführung: In der Liegestützposition wird zunächst der rechte Arm angehoben um das linke Bein unter dem sich nach rechtsdrehenden Körper durchzuführen und dieses etwa auf Hüfthöhe zur rechten Seite zu strecken. Direkt im Anschluss Seite wechseln.



Leg Raises

Ausgangsposition: In der Rückenlage die Hände unter das Gesäß legen.

Ausführung: Die Beine gestreckt etwa 15-20cm vom Boden abheben und halten.

Varianten:

i) Beine immer wieder bis kurz vor den Boden führen und anheben (schwerer).
ii) Beine weiter hochnehmen und halten (leichter).