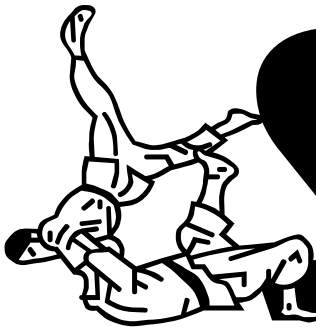


Arme

 **Liegestütz**

Bauch



Sit-ups

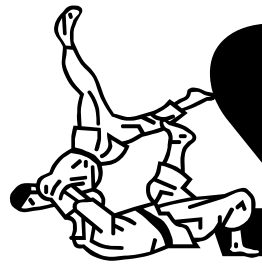
Beine

 **Hampelmann**



Burpees

Strecksprung, Bauchlage, auf dem Rücken Klatschen und wieder zum Strecksprung.



Seitgalopp

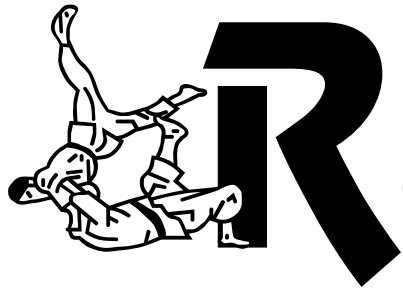
Beine

möglichst tief gehockte Position

Ball gegen die *Rücken* **Wand**

Bauchlage, ca. 1m von der Wand

Rücken



Rückenheber

Füße am Boden einspreizen, Oberkörper anheben, kurz vor dem Boden abbremsen, Oberkörper nicht ablegen.

Beine



Startsprünge

Arme



Seilhangeln



Seitstütz

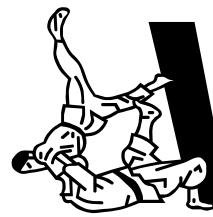
Rücken
Bauch

Auf Ellenbogen oder Hand abgestützt Hüfte nach oben heben.

Alternativ bei gehobener Hüfte oberes Bein gestreckt heben.

Seite abwechseln.

Beine



Wadenstrecker

Auf Medizinball stehend (Fersen in der Luft) auf die
Zehenspitzen gehen.

An der Wand zur Sicherung abstützen

Beine

„ Skifahren“

In der Hocke Wippen und Gewicht von einem auf's
andere Bein verlagern.

Arme

jap. Liegestütz

Liegestütze werden nicht normal, sondern vorwärts o.
rückwärts „durchgerollt“

Bauch



Rudern

Kuzushi am **Seilzug** *Arme*

Gleichgewichtsbruch; Triangle-Grifftrainer, Deuserband
etc. an Sprossenwand befestigen.

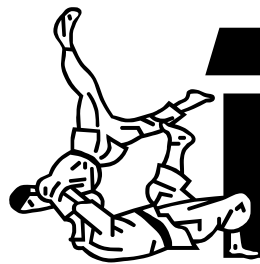


Beinschere

Bauch
Beine

Sitzposition, Beine ca. 15-20cm über dem Boden
überkreuzen.

Rücken



Beinheber

Bauchlage, Hände am Boden,
gestreckte Beine anheben und kurz vor dem Boden
abbremsen, nicht ablegen.

Rücken

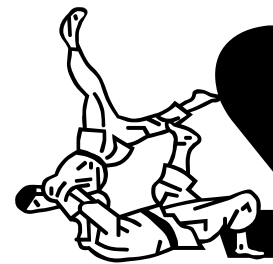
“ Superman “

hohe Bank, Ellenbogen und Knie diagonal berühren und strecken.

Bauch

schräge **Sit-ups**

Ellenbogen und Knie diagonal im Wechsel berühren.

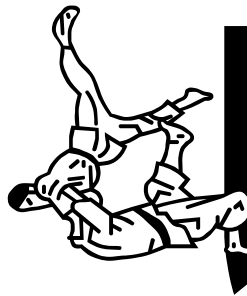


Stepper

Beine

An der Langbank o. Kastenoberteil wechselweise mit den Füßen hochsteigen.

Rücken



Hüftheber

Rückenlage, Beine angewinkelt, Hüfte anheben

Beine



Seilspringen



Klappmesser

Bauch

Aufrecht hinsetzen. Bauch anspannen und die Beine gerade anheben. Oberkörper und Beine zusammen und auseinander führen

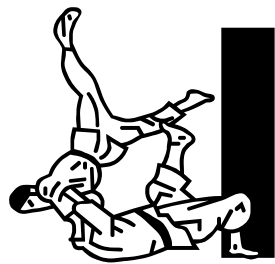


Ausfallschritt

Beine

Darauf achten, daß Knie nicht über Fußgelenk
hinausragt.

Für höhere Belastung Übung springen



Beine

Knieheben

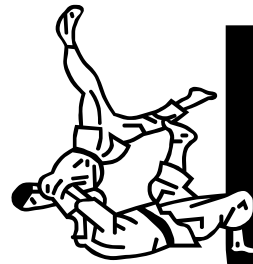
Aufrechter Stand, Knie abwechselnd auf Hüfthöhe. Für höhere Belastung Übung springen.



Dip

Arme

Auf die Stuhlkante setzen, mit den Handballen auf der Sitzfläche abstützen, die Finger zeigen nach vorn. Füße hüftweit geöffnet etwas weiter vor die Knie stellen. Jetzt mit dem Po vor die Stuhlkante rutschen und im Wechsel die Arme beugen (einatmen) und strecken (ausatmen). Fußsohlen bleiben fest am Boden, die Knie sind parallel zueinander.



Flieger

Rücken

Bauchlage quer über die Sitzfläche eines Stuhls/Hockers, Oberkörper, Arme und Beine hängen nach unten. Im Ausatmen Rückenmuskeln aktivieren und Oberkörper, Arme und Beine leicht nach außen gedreht, parallel zum Boden anheben. Im Einatmen wieder senken.

Beine

„ Sumpflaufen“

Auf der Weichbodenmatte auf der Stelle laufen

Arme



Liegestütz rückwärts

Mit Händen auf Bank abstützen, Beine nach vorne
strecken

„Russian Twist“

Bauch



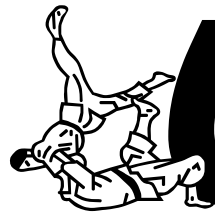
Mit Medizinball auf Peziball: Füße stehen auf dem Boden, oberer Rücken liegt auf Peziball, gestreckte Hände führen Medizinball von rechts nach links ohne Oberkörperrotation

Arme Rücken

 **Klimmzüge a. d.**

 **Judojacke**

Bauch



Unterarmstütz

Mittlere Bank (auf Unterarmen), dann angewinkelten Fuß unterm Bauch zum gegenüberliegenden Ellenbogen ziehn (also rechtes Knie zum linken Ellenbogen und umgekehrt);