

Nummer

Übungen

Nummer

Übungen



1.

Hampelmann



7.

Armbeugen rücklings - Trizeps

- > setze Dich auf die Kante, Hände halten die Vorderkante fest
- > Hüfte nach vorne schieben, Körper absenken durch Arme anwinkeln
- > bis Ellbogenwinkel 90°

Save



2.

Wandsitzen

- > Rücken gerade an der Wand
- > Knie- und Hüftwinkel 90°



8.

Unterarmstütz

- > Liegestützposition, Gewicht jedoch auf die Unterarme – Rücken gerade > Position halten



3.

Liegestütze



9.

Knie hochziehen

- > Beine abwechselnd hochziehen
- > bis Kniewinkel 90°
- > Gegenarm dazu bewegen



4.

Aufrichten aus Rückenlage

- > max. Ellbogen über Knie



10.

Ausfallschritt

- > Großer Schritt nach vorne,
- > Hüfte absenken bis Kniewinkel 90°
- > Gegenarm dazu bewegen



5.

Hochsteigen

- > einen Fuß nach oben stellen
- > mit dem oberen Fuß nach oben drücken, Fuß abstellen u. zurück
- > Achtung Beinwechsel nicht vergessen



11.

Liegestütz und Drehen

- > 1 Liegestütz
- > nach dem Hochkommen Oberkörper drehen und oberen Arm nach oben strecken
- > Armwechseln



6.

Kniebeugen

- > Füße schulterbreit auseinander
- > Oberkörper nach unten bis Oberschenkel parallel zum Boden
- > Knie zeigen in Richtung der Zehenspitzen



12.

Seitlicher Unterarmstütz

- > Körper in einer geraden Linie halten
- > Seitenwechsel bei nächster Runde

Nummer

Übungen



13.

Jump Twist

- Rotations sprünge auf der Stelle
- entgegengesetzte Bewegung von Ober- & Unter-

Nummer

Übungen



17.

Sprungkniebeuge

- Ausgangsposition: Kniebeuge, Arme parallel zum Boden
- beim Sprung werden die Arme nach hinten geführt

Eisläufer



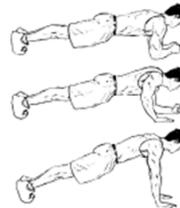
14.

- abwechselnder Sprung in einen überkreuzten Schritt mit diagonalen Handführung
- rechtes Bein angewinkelt vorne, Fuß steht auf dem Boden, Gewicht ist auf diesem Bein

- linkes Bein ist in der Luft und wird angewinkelt, Knie ist in der Höhe des rechten Knies, linker Fuß ist hinten unten

- Ellbogen des Gegenarms wird angewinkelt u. zum Oberkörper geführt
- danach im Sprung wechseln: linkes Bein angewinkelt vorne, rechtes Bein überkreuzt hinten

Planke mit Auf- & Abstützen der Arme



18.

- Ausgangsposition: Unterarmstütz (wichtig: Bauch & Rücken anspannen)

- rechter Arm aufstützen, anschließend linken Arm aufstützen in Liegestützposition,

- dann zurück in den Unterarmstütz: zuerst rechter Arm, danach linker Arm

Wand-Kicks

15.

- Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand parallel zur Wand, Arme etwas mehr als schulterbreit und parallel zum Boden

- Füße springen gleichzeitig zur Wand und dann wieder zum Boden

Liegestütz mit Fußberührung

16.

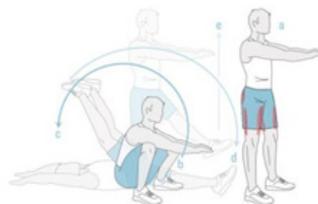
- 1 Liegestütz, anschließend diagonale Berührung von Hand mit Fuß (rechte Hand mit linkem Fuß / linke Hand mit rechtem Fuß)

Kniebeuge mit wechselnd aufgestelltem Bein

19.

- Ausgangsposition: Kniebeuge,
- anschließend: rechtes Schienbein auf den Boden setzen, dann linkes
- danach: rechtes Bein aufstellen, dann linkes

Einrollende Kniebeuge



20.

- Ausgangsposition: schulterbreiter Stand,
- dann: in die Kniebeuge
- und auf den Rücken zusammenrollen (wichtig: Handflächen auf den Boden, zusammenrollen bis Knie zum Gesicht)

- mit Schwung wieder zurück in die Kniebeuge

Nummer

Übungen



Spinnen-Planke

- Ausgangsposition: Liegestütz
- abwechselnd Bein seitlich anwinkeln

21.

Nummer

Übungen

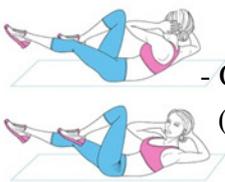


Rücklings Liegestütz mit Fußberührung

- Ausgangsposition: rücklings Liegestütz (Arme ausgestreckt & Beine im re. Winkel)
- diagonale Berührung von Fuß mit Hand

25.

Bicycle Crunch



- Hände hinter den Kopf
- Oberkörper und Beine anheben (wichtig: unterer Rücken liegt auf dem Boden)

22.

- mit Beinen Fahrradfahren dabei berührt der rechte Ellbogen das linke Knie u. andersherum (diagonal)



Senken & heben im Seitstütz

- Ausgangsposition: Seitstütz (im Unterarmstütz)
- Rauf- & runterbewegen der Hüfte (wichtig: Bauch & Rücken anspannen, Körper in gerader Linie)

26.

1-beinige Kniebeuge mit Stuhl



- aufstehen vom Stuhl und wieder setzen, 1-beinig
- nicht vergessen: anschließend mit anderem Bein ausführen

23.

Handstand-Push up



- Ausgangsposition: 4-Füßlerstand
- Oberkörper zum Boden führen und wieder zurück (Arme unten im rechten Winkel & ausstrecken)
- Wichtig: Po als höchste Stelle

27.

Seitwärtsschritte



- Ausgangsposition: Hocke (wichtig: gerader Rücken)
- 2 seitliche Schritte nach rechts, anschließend nach links

24.

Rudern



28.

Ausgangsposition: Sitz, Oberkörper aufrecht, Beine im 90° Winkel angehoben + Arme parallel zu den Beinen
> Oberkörper neigt sich nach hinten und die Arme werden bis zu den Schultern gezogen, während die Beine sich lang zum Boden neigen (wichtig: ohne Absetzen)

Seestern



29.

Ausgangsposition: wie ein Seestern auf dem Rücken liegen Extremitäten vom Körper gestreckt
> Oberkörper + re. Arm + li. Bein bewegen sich zueinander
> zurück in die Ausgangsposition
> nun Oberkörper + li. Arm zu re. Bein

Russische Drehung (mit 5 Gegenständen)



30.

Ausgangsposition: im Sitz, Beine geschlossen aufgestellt Beinen, 5 Gegenstände auf der rechten Seite
> Oberkörper rotiert von re. nach li., dabei wird immer ein Gegenstand auf die andere Seite gebracht (wichtig: Kopf geht bei der Bewegung mit, Knie neigen sich entgegengesetzt)
> etwas schwieriger: mit angehobenen, angewinkelten Beinen (wichtig: Knie bleiben zusammen)
> als Partner- oder Gruppenübung: Gegenstände werden in einer Kette weiter gegeben

Brustbeine im Sitzen

31.

Ausgangsposition: Sitz, Arme als Stütze hinter den Körper, Beine lang + geschlossen

1. Beine an hocken
2. Füße bilden eine Ecke, Knie eng
3. grätschen, dabei zuerst die Füße, dann die Knie
4. Beine wieder lang schließen

Beinrotation/ Schwebende Beine

(mit Ball oder Flasche, etc. zw. den Füßen)



32.

Ausgangsposition: im Sitz, Hände hinter den Körper als Stütze, Beine lang ausgestreckt mit Ball, etc. zw. den Füßen
> Beine rotieren von links nach rechts in einem Abstand von 1-1,5m
> Option: ein kleiner Gegenstand kann als Abstandshalter hingestellt werden
> sehr schwer: die Arme sind keine Stütze, sondern werden vor dem Oberkörper gekreuzt

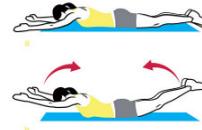
Froschpresse



33.

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper, Oberkörper liegt, Beine lang geschlossen + schwebend
> Beine werden zum Körper ran gezogen wie ein Frosch, d.h. die Füße sind stetig zusammen!
> schwer: Oberkörper wird leicht angehoben

Schwebende Bauchlage



34.

Ausgangsposition: Bauchlage, Extremitäten (Arme/Beine) lang vom Körper gestreckt, in der Schwebe
abwechselnd Extremitäten in:
> U-Halte (Ellbogen 90°)
> I-Halte (Hände übereinander, Arme gestreckt)
> in V-Halte (Arme auseinander)
> in X-Halte (Arme u. Beine auseinander)



35.

Plank Jacks

Ausgangsposition: Liegestützposition
> Beine springen auseinander + wieder zusammen



36.

Brücke in Rückenlage mit angehobenem Bein

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme lang am Oberkörper, Hüfte ist angehoben

> abwechselnd re./ li. Bein Strecken + wieder aufsetzen



37.

Superman aus Kniestand

Ausgangsposition: Kniestand

Diagonales Heben + Ablegen der Extremitäten:

> re. Arm + li. Bein

> li. Arm + re. Bein

Superman aus Plank

Ausgangsposition: Plank / Unterarmstütz

Diagonales Heben + Ablegen der Extremitäten:

> re. Arm + li. Bein

> li. Arm + re. Bein



38.

Glute Brides



39.

Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme lang am Oberkörper

> Hüfte heben und senken

Bergsteiger aus Liegestützposition

Ausgangsposition: Liegestützposition

> Beine wie beim Bergsteigen wechselseitig zur Brust bewegen



40.

Burpees

Ausgangsposition: Liegestützposition

> Liegestütz und anschließend Hockstretksprung



41.

Gorilla-Jumps

Ausgangsposition: 4-Füßlergang

> Hände abwechselnd nach vorne bewegen + Beine im Schlusssprung hinterher

42.

Tigergang

Ausgangsposition: Arme senkrecht + schulterbreit zum Boden, Beine im rechten Winkel aufgestellt (Schienbein nicht ablegen!)

> diagonales vorwärts bewegen:

re. Fuß + li. Arm / li. Fuß + re. Arm

43.