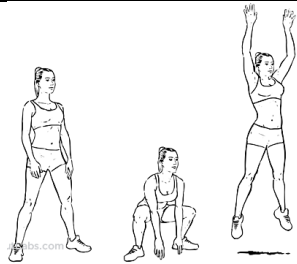
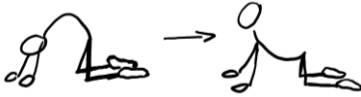
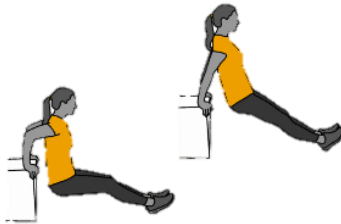
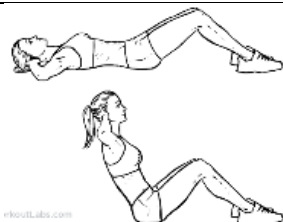
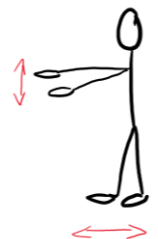
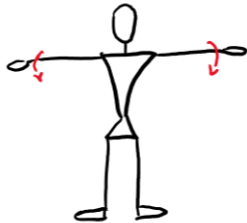


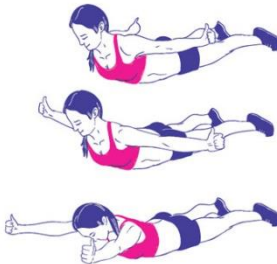
Übersicht Workout-Übungen		
Training A		
Übung	Notizen	
Hampelmänner	Hände klatschen über dem Kopf zusammen	
Froschsprünge	Ausgangsposition: Tiefe Hocke, schulterbreit, Hände sind zwischen den Füßen auf dem Boden; Hoher Sprung nach vorne (dann drehen, Sprung in die andere Richtung)	
Kniehebelauf	Auf der Stelle laufen, Knie werden dabei weit nach oben genommen, Rücken bleibt aufrecht	
Anfersen	Auf der Stelle laufen, die Füße berühren dabei jedes Mal den Po	

Katze-zu-Hund	Ausgangsposition: auf allen Vieren (Knie auf dem Boden und aufgestützte Hände); Katzenbuckel machen, dann Schulterblätter zusammen ziehen und Rücken in Hohlkreuz	
Rotierende Sprünge	Ausgangsposition: schulterbreiter Stand; Sprung mit halber Drehung (Schwung aus leichter Hocke)	
Ausfallschritte	Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Ausfallschritt nach vorne	
Trizeps-Dips	Schwebender Sitz vor einem Hocker/etc. mit gestreckten Beinen, mit gestreckten Armen am Hocker; Arme beugen sich, sodass der Oberkörper langsam nach unten geführt wird	
Russian Twist	Ausgangsposition: Sitz mit angewinkelten, leicht gehobenen Beinen, Oberkörper leicht nach hinten geneigt Oberkörper wird seitlich gedreht, dabei dreht sich der Kopf mit, die Beine bewegen sich in die entgegengesetzte Richtung	

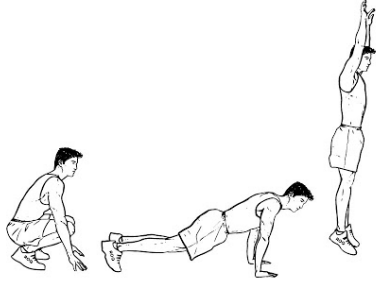
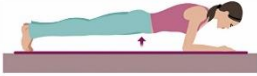
Sit Ups	Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen; Aufrichten des Oberkörpers, Hände im Nacken		
Plank-Dips	Ausgangsposition: Unterarmstütz; Die Hüfte wird abwechselnd in beide Richtungen zum Boden gedreht		
Schulter-Taps	Ausgangsposition: Vier-Füßler-Stand; Abwechselnd tippt die rechte Hand an die linke Schulter und die linke Hand an die rechte Schulter		
Schaukel in BL	Ausgangsposition: Körper auf dem Bauch in Strecklage; Nachahmen einer Schaukelbewegung, sodass Arme nach oben & Beine nach unten gerichtet sind und umgekehrt		
Schaukel in RL	Gleiches Vorgehen wie in Bauchlage, nur diesmal in Rückenlage		
Superman diagonal	Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine in Verlängerung zum Körper gestreckt;		

	Abwechselnd wird der rechte Arm zusammen mit dem linken Bein sowie der linke Arm zusammen mit dem rechten Bein angehoben	
Wandsitzen	Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl); Position wird so lange wie möglich gehalten	
Training B		
Hampelfrau	Wechselsprünge vorwärts, dazu Arme in Vorhalte auf-/abbewegend	

Strecksprünge	Ausgangsposition: Hocke; Gestreckter Sprung nach oben (Arme/Beine werden gestreckt)	
Armkreisen	Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme seitlich ausgestreckt vom Körper; Arme werden gekreist	
Mühlkreisen mit 1-Bein-Stand	1-Bein-Stand (Bein im rechten Winkel angehoben) und die Arme machen dazu Mühlkreisen	

Kniebeuge	Schulterbreiter Stand, Füße stehen fest auf dem Untergrund; Bei der Beugung geht der Po weit möglichst nach unten, der Rücken ist gerade	
Kniebeuge mit Seitschritt	Ausführen einer Kniebeuge, nach dem Aufrichten: zwei Schritte zur Seite und wieder eine Kniebeuge ausführen; danach wieder zurück	
Liegestütz	Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet	
Bergsteiger	Ausgangsposition: Liegestütz; Abwechselnd wird ein Bein angehockt zu den Armen geführt	
Superman mit Schulterrotation	Ausgangsposition: Bauchlage Arme und Beine in Verlängerung zum Körper gestreckt, Oberkörper wird leicht angehoben; Die Arme bewegen sich in gestreckter Position seitlich zum Po und wieder zurück in die Ausgangsposition (Vorstellung: sieht so ähnlich aus wie beim Schneeengel)	

Hüftheben	Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen; Schulterblätter sind fest am Boden, das Becken wird angehoben/gesenkt	
Hüftheben mit ausgestrecktem Bein	Ausgangsposition wie Beim Hüftheben, allerdings wird ein Bein dabei gestreckt; Das Becken wird mit dem ausgestreckten Bein vom Boden gehoben und gesenkt	
Single Leg V-Ups	Ausgangsposition: Rückenlage mit gestreckten Beinen, Arme am Körper; Aufrichten des Oberkörpers, Hände klatschen unter dem angehobenen Bein zusammen; Danach wieder in Ausgangsposition, dann Bein wechseln	
Roll-in	Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen, die Arme sind an dem Körper abgelegt; Beine werden zum Körper gezogen und bis zur Brust „gerollt“ (wichtig: Rücken/Schultern bleiben auf dem Boden)	

Burpees	Ausführen eines Liegestütz mit anschließendem Hockstrecksprung	
Unterarmstütz	Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	
Mobilität		
Schmetterling	Ausgangsposition: Sitz auf dem Boden mit angezogenen Beinen zur Hüfte (Füße berühren sich); Beine flattern leicht, der Rücken bleibt gerade	
Tiefe Kniebeuge	Ausgangsposition: tiefe Kniebeuge mit geradem Rücken; Kniebeuge wird gehalten, Arme dehnen Beine zur Seite, Rücken bleibt gerade	

Hürdensitz	Ausgangsposition: Hürdensitz (hinteres Bein im rechten Winkel); Oberkörper und Arme zum gestreckten Bein gedehnt		
Herabschauender Hund	Ausgangsposition: Stand, Arme wandern am Boden entlang, bis der Körper einen spitzen Winkel bildet; Oberkörper wird zum Boden gedehnt, Fersen dürfen vom Boden abheben		
Fleischerhaken	Die eine Hand greift über der Schulter die andere Hand von unten; Die Hände berühren sich und ziehen sich zusammen		
Rumpfbeweglichkeit-Fingerspitzen/Faust/Handfläche	Ausgangsposition: Gestreckte Beine (Stand leicht auseinander); Oberkörper wird nach unten gedehnt, Fingerspitzen/Faust/Handflächen berühren den Boden		
Kobra	Ausgangsposition: Bauchlage, Beine sind gestreckt, Arme neben der Hüfte aufgestützt; Oberkörper wird nach oben gedehnt		

Käfer	Ausgangsposition: Körper wird auf dem Rücken zusammen gerollt, Arme ziehen den Körper zusammen; Körper wird hin und her gerollt	
Stein	Ausgangsposition: Körper wird in Bauchlage zusammen gekauert, Arme lang nach vorne gestreckt	