

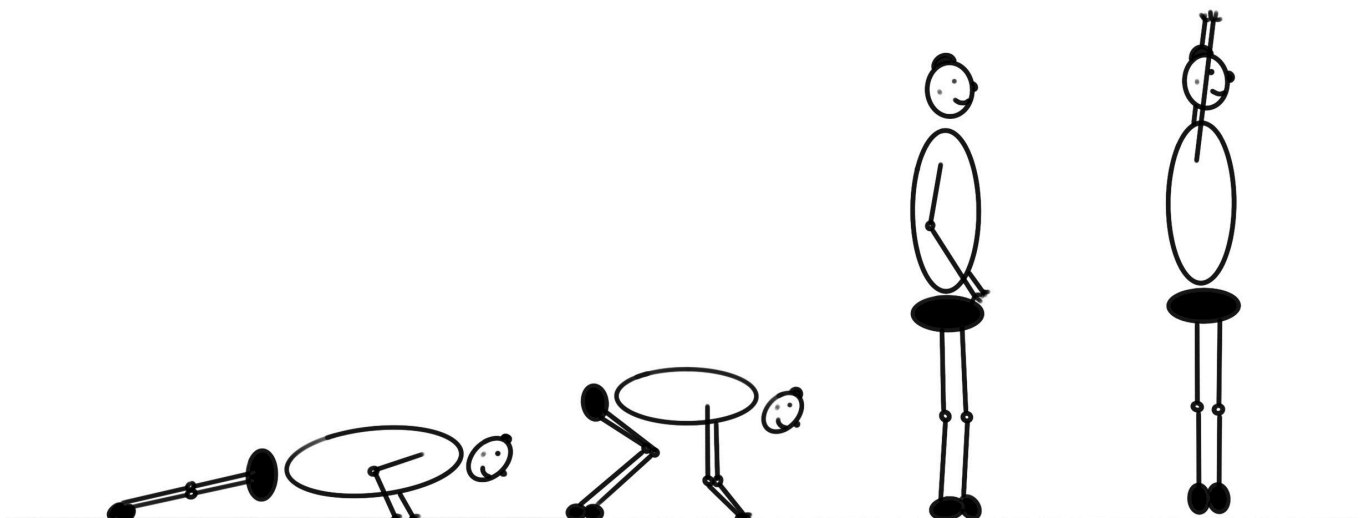
Allgemeine Erwärmung

1. Musik auswählen.
2. Am Platz - die Fußspitzen nach vorne auftippen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
3. Gehen am Platz - die Fersen nach vorne aufsetzen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
4. Gehen am Platz - die Knie anheben und die Ellbogen anwinkeln. Die Knie diagonal im Wechsel mit dem Ellenbogen antippen.
5. Gehen am Platz - Die Knie hoch und unter dem gehobenen Oberschenkel in die Hände klatschen. Rechts - Links im Wechsel
6. Gehen am Platz - die Beine öffnen und in der Grätsche laufen, die Beine wieder schließen.
Im Wechsel ein paarmal wiederholen
7. Hampelmänner

Burpees

Geht in den tiefen Liegestütz.
Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren.
Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.
Zurück in die Hocke.
In die Ausgangsposition zurückspringen.

3. Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



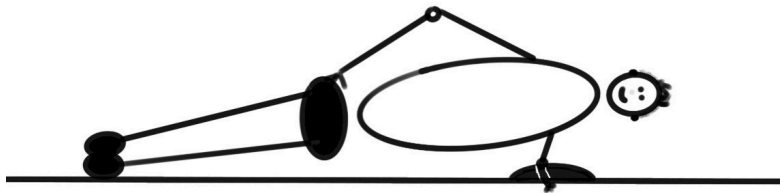
Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Aus der Seitenlage in den seitlichen Unterarmstütz kommen. Legt bei Bedarf den Ellbogen des aufliegenden Armes auf ein kleines Kissen.

Der Körper bildet nun eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Position ca. 30 Sekunden lang halten und die Seite wechseln.

3 Sätze je Seite.



Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Legt Euch flach auf den Bauch.

Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.

Hebt nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5 - 10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befindet ihr Euch in einer Hohlkreuzposition.

Haltet die Spannung für 10 Sekunden und wechselt dann die Seite.

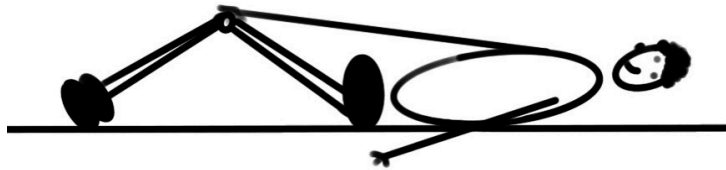
3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.



Kräftigung der Schrägen Bauchmuskulatur (Crunch diagonal)

Legt Euch auf den Rücken und stellt die Beine hüftbreit auf.
Berührt nun mit der linken Hand das rechte Knie, hierbei werden der Kopf und beide Schultern leicht vom Boden angehoben. Die Spannung für ca. 10 Sekunden halten und anschließend die Seite wechseln.

3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.

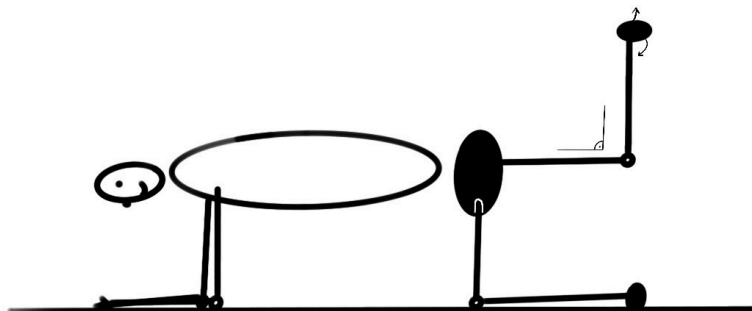


Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Geht in den Vierfüßlerstand.

Ein Bein angewinkelt im Hüftgelenk strecken, die Zehen dabei zum Schienbein ziehen und mit kleinem langsamen Zug die Fußsohle weiter Richtung Decke ziehen und zurück führen.

Achtung: Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / den Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel immer beibehalten. Die Bewegung erfolgt nur aus der Hüfte / keine Hohlkreuzbildung. (Ansonsten das aufgestützte Knie weiter in Richtung Brustkorb aufsetzen).



Abwärmen

1. Torso Twist - stellt Euch aufrecht und schulterbreit hin, schwingt den Oberkörper langsam nach links und rechts. Die Hüfte und Beine bleiben dabei in Ausgangsposition, der Blick ist nach vorne gerichtet. Ca. 30 Sekunden.
2. Im Wechsel auf die Zehenspitzen und Fersen stellen.
3. Die Arme nach oben strecken - einatmen.
Die Arme absenken - ausatmen.