

## **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

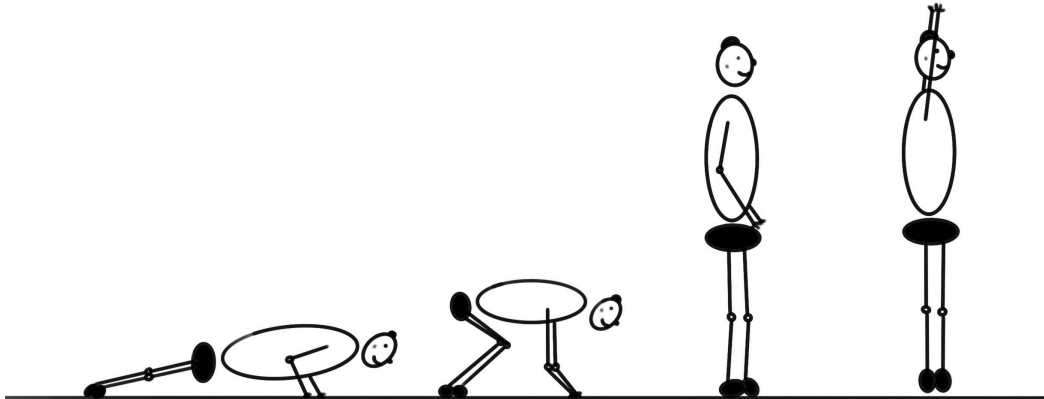
## Burpees

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.



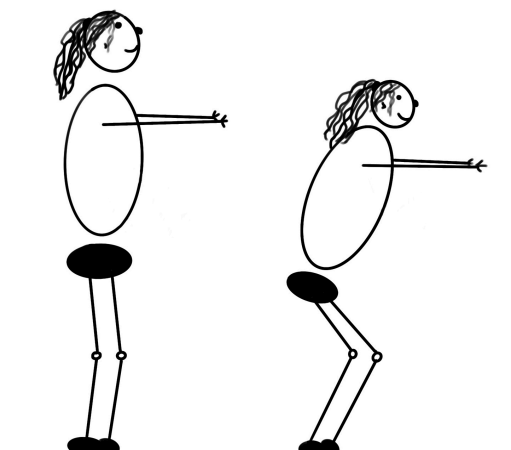
## Kniebeugen

Stellt Euch schulterbreit auf und streckt die Arme nach vorne, sodass Eure Zeigefingerspitzen sich leicht berühren. Nun schiebt Ihr kontrolliert die Hüfte mit dem Gesäß nach hinten in Richtung Boden. Die Arme bleiben dabei nach vorne gestreckt, um ein Gegengewicht herzustellen. Haltet Euren Kopf neutral und gerade nach vorne, der untere Rücken bleibt in der neutralen Haltung.

Achtet drauf, dass Eure Knie niemals über die Zehenspitzen hinausragen.

Bei der Aufwärtsbewegung drückt Ihr die Füße fest in den Boden und gelangt wieder in die aufrechte Position.

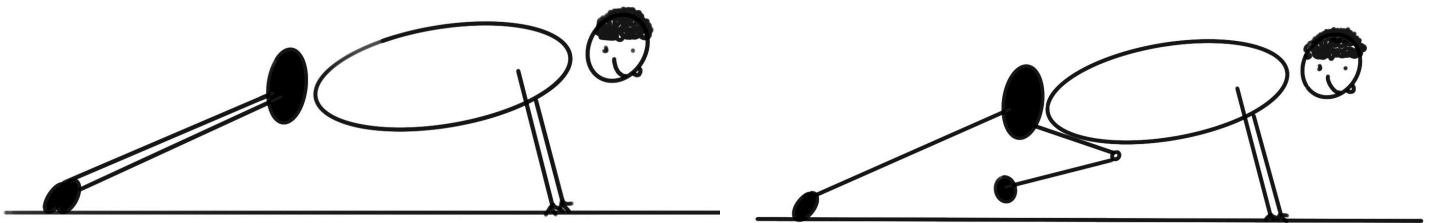
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

In der Liegestützposition Ganzkörperspannung aufbauen. Die Beine und der Rumpf befinden sich in einer Linie. Ihr führt nun im Wechsel das rechte und linke Knie zum gleichseitigen Ellenbogen.

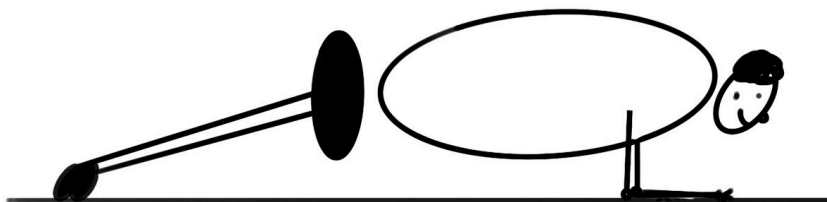
Achtung: Das Gesäß befindet sich stets in einer Linie mit dem Rücken und den Beinen. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Plank

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Stützt die Ellbogen auf und streckt die Beine nach hinten aus. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick in Richtung Boden gerichtet. Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.

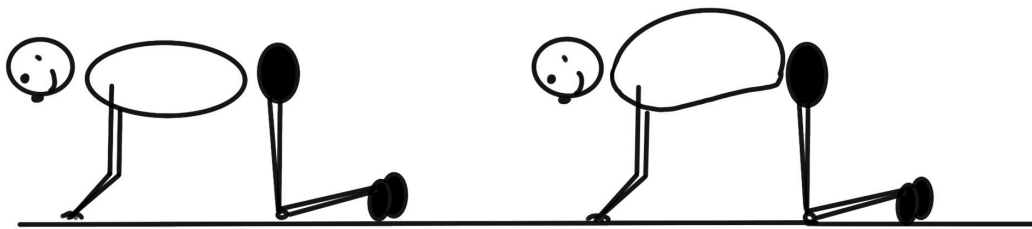
3 Sätze mit je 30 Sekunden.



## **Pferderücken und Katzenbuckel**

Auf den Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden. Die Knie stehen unter den Hüften. Macht nun die Wirbelsäule lang und streckt den Rücken durch (Pferderücken). Als Gegenbewegung krümmt Ihr nun den Rücken wie eine Katze.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## **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.