

Station 1: Kniebeuge

Bewegungsausführung:

Positioniere deine Füße etwa schulterbreit auseinander. Brust ist nach vorne herausgeschoben, dein Oberkörper ist gerade und dein unterer Rücken bleibt stets in der leichten Hohlkreuzstellung. Dein Blick ist gerade aus gerichtet und deine Bauchmuskeln sind angespannt. Langsam und kontrolliert beugst du die Beine, dein Oberkörper wird dabei leicht nach vorne geneigt und dein Gesäß nach hinten geschoben. Atme während dieser Übungsphase ein. Achte bei der Abwärtsbewegung darauf, dass deine Knie in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen zeigen und dass die Knie hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen sind. Wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, hast du den Endpunkt der Abwärtsbewegung erreicht. Anschließend streckst du die Beine mit Druck über die Fersen wieder nach oben durch.

- Wenn möglich tiefer als 90° in die Hocke gehen



Station 2: Unterarmstütz

Material:

Eine Weichbodenmatte

Bewegungsausführung:

Die Unterarme parallel zueinander legen, die Handflächen zeigen nach innen oder nach oben.

Den Brustkorb aufrichten, die Schultern nach außen und die Schulterblätter Richtung Becken ziehen.

Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Rumpfmuskulatur aktivieren.

Ellenbogen möchten Richtung Fußspitze und die Fußspitzen möchten zu den Ellenbogen hin, ohne die Position zu verändern. (nur die Spannung halten)



Station 3: Burpees

Bewegungsausführung:

1. Burpees beginnen mit einer Ausgangsposition im lockeren Stand.
2. Danach schwingvoll in die Hocke gehen, mit den Händen am Boden.
3. Im Anschluss daran mit einer schnellen Bewegung die Beine zurückstrecken, so dass man in eine Liegestützposition kommt.
4. Danach die Bewegung wieder rückgängig, um in die Hocke zu kommen (analog 2).
5. In die Ausgangsposition zurückkehren.
6. Einen Strecksprung durchführen und wieder mit 1 beginnen.



Station 4: Situps

Material:

Eine Weichbodenmatte

Bewegungsausführung:

Sit-Ups werden bei rechtwinklig-gebeugten Beinen und hinter dem Kopf verschränkten Händen auf dem Boden liegend ausgeführt. Beuge den Oberkörper und hebe mit dem Rücken vom Boden ab. Atme dabei aus. Kehre in die Ausgangsstellung zurück und atme ein.



Foto: iStockphoto.com © angelhell

Station 5: Bank als Step

Material:

Eine Bank

Bewegungsausführung:

Ein Bein steht auf der Bank, das andere auf dem Boden. Vom Boden abdrücken und gestreckt in die Höhe springen. Landung so, dass das andere Bein jetzt auf der Bank bzw. auf dem Boden ist....



Station 6: Standwaage

Bewegungsausführung:

- Ausgangsposition: Arme seitlich oder in Hochhalte
- sicherer Stand auf dem Standbein
- Heben des hinteren Beins nach oben, Arme seitlich
- der Blick ist nach vorn gerichtet
- der hintere Fuß ist mindestens auf Kopfhöhe
- das Standbein ist gestreckt, der Körper fest gespannt



Station 7:

Legen Sie sich hierfür auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an (ca. 90°). Die Füße stellen Sie etwa hüftbreit auf, dabei die Fußspitzen zum Körper hin anziehen. Die Arme legen Sie seitlich mit den Handinnenflächen zum Boden neben den Körper. Drücken Sie nun die Hüfte nach oben, so weit wie möglich. Halten Sie diese Position.

