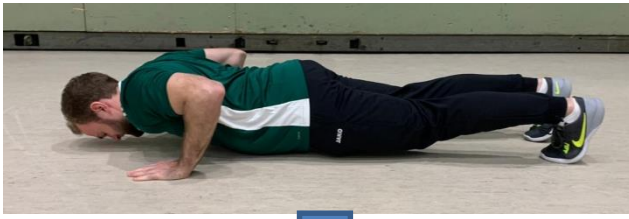


Burpees

Beschreibung: Diese Übung ist ein effektives Ganzkörpertraining, die aus einer dynamischen Kombination aus Liegestütz, einer Kniebeuge und einem Jump besteht.

Durchführung: Aus dem Stand geht man in die Kniebeuge und berührt mit den Händen den Boden vor sich. Mit einem Sprung wechselt man in die Liegestütz-Position und legt den Oberkörper auf dem Boden ab. Nach dem Hochdrücken springt man wieder in die Kniebeuge und springt anschließend gestreckt nach oben. Wichtig ist es die Spannung zu halten.

Variation: Ist die Übung zu anstrengend, kann auch im hohen Stütz verweilt werden, ohne den Oberkörper abzulegen. Auch muss nicht in den Stütz oder in die Kniebeuge gesprungen werden, stattdessen kann auch ein Bein nach dem anderen umgesetzt werden.





Der Eisläufer

Beschreibung: Diese Übung fördert das Gleichgewicht durch das Ausbalancieren nach einem Seitwärtssprung und kräftigt dabei die Beinmuskulatur. Die Sprungkraft erhöht sich ebenfalls



Durchführung: Man stellt sich auf sein rechtes Bein und stößt sich dann kräftig zur linken Seite ab. Dabei sollte man sowohl seitlich als auch zur Seite springen und eine möglichst lange Flugphase einhalten. Nach dem Sprung kommt man auf dem linken Bein auf und versucht das Gleichgewicht zu halten. Nach einer kurzen einbeinigen Standphase springt man zurück.