

Station 1: Liegestütz mit abklatschen

Trainierte Muskeln: Großer Brustmuskel, Armstrecker und Vorderer Schultermuskel

Benötigte Geräte: ggf. Matte

1.



2.



3.

Bewegungsbeschreibung:

Jeweils paarweise und gegenüber voneinander, macht man gleichzeitig einen Liegestütz. Nach dem Liegestütz klatscht man sich mit dem Partner*in ab und wiederholt den Vorgang.

Station 2: Superman

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker, Gluteus, Schulterblattmuskulatur

Benötigte Geräte: ggf. Matte



Option A



Option B

Bewegungsbeschreibung:

In Bauchlage die Arme und Beine gestreckt anheben, bis man eine Dehnung im unteren Rücken spürt.

Wichtig: Nicht zu weit überstrecken! Keinen Schmerz provozieren!

Option A: Diese Bewegung dynamisch ausführen.

Option B: Eine Schwimmbewegung mit den Armen imitieren.

Station 3: Handstand

Trainierte Muskeln: Schulter, Trizeps

Benötigte Geräte: Wand



Bewegungsbeschreibung:

Hände mit ein bisschen Abstand von der Wand auf dem Boden aufsetzen.
Anschließend in den Handstand aufschwingen.

Beine kommen zusammen, Arme und Füße sind gestreckt, aktiv aus den Schultern rausdrücken, Bauch und Rücken anspannen.

Optional: Handstand im freien Raum

Station 4 + 5: Beinwurf

Trainierte Muskeln: Gerade und untere Bauchmuskulatur

Benötigte Geräte: ggf. Matten



Bewegungsbeschreibung:

Partner A liegt auf dem Boden und Partner B steht hinter ihm. Partner A fasst an die Beine von Partner B und führt seine Beine gerade hoch.

Anschließend schiebt Partner B die Beine in Richtung des Bodens und Partner A stoppt seine Beine kurz vor dem Boden und führt sie anschließend zurück nach oben.

(Wichtig: kein Hohlkreuz beim Partner A)

Nach 45 Sekunden wechseln die Partner ihre Position.

Station 6: Einbeinig Bälle passen

Trainierte Muskeln: Fuß-, Knöchel-, Bein- und Rumpfmuskeln

Benötigte Materialien: Ball oder Medizinball



Bewegungsbeschreibung:

Auf einem Bein stehend, werfen sich die Paare den Ball zu. Dabei wird versucht das Gleichgewicht zu halten.

Optional kann auch ein Medizinball verwendet werden, um die Übung etwas schwerer zu gestalten.

Station 7/8: Seitstütz mit Abklatschen

Trainierte Muskeln: seitliche Bauchmuskulatur, Schulter

Benötigte Geräte: ggf. Matte



Bewegungsbeschreibung:

Partner A und Partner B gehen in den Seitstütz.

Partner A und Partner B rotieren in einer stabilen Position, indem Sie sich eindrehen. In der untersten Position klatschen beide Partner miteinander ab.

Anschließend wird die Position wieder geöffnet, es geht zurück in den Seitstütz und beide Partner klatschen sich erneut ab, diesmal mit gestreckten Armen.

Nach 45sec. wird die Seite gewechselt.

Station 9 Vierfüßlerstand

Trainierte Muskeln: unterer Rücken, hinterer Oberschenkel, Schulter

Benötigte Geräte: ggf. Matten



Bewegungsbeschreibung:

In einer knienden Ausgangsposition mit geradem Rücken wird ein Bein und der entgegengesetzte Arm gerade vom Körper weggeführt.

Anschließend werden Arm und Bein unter dem Körper zentral wieder zusammengeführt, danach wieder gestreckt, und so weiter.

Nach ca. 20 Sekunden werden Arme und Beine gewechselt.

Station 10/11: Schubkarre fahren

Trainierte Muskeln: Großer Brustmuskel, Armstrecker, Vorderer Schultermuskel



Bewegungsbeschreibung:

Ein Partner*in hält die Füße des anderen Partners. Der andere Partner*in befindet sich in der Liegestützposition und bewegt sich mit den Händen nach vorne.

Wichtig: Wie auch beim Liegestütz sollten der Rücken und die Hüfte gerade bleiben und nicht durchhängen.

Station 12 Russian Twist

Trainierte Muskeln: Seitliche Bauchmuskulatur

Benötigte Geräte: ggf. Matte, Ball/Medizinball



Bewegungsbeschreibung:

Die trainierende Person setzt sich auf den Boden und bringt die Beine in einen 90° Winkel, während diese in der Luft sind.

Anschließend wird aus dieser Position der Oberkörper abwechselnd nach links und rechts rotiert, sodass der Ball den Boden berührt.