
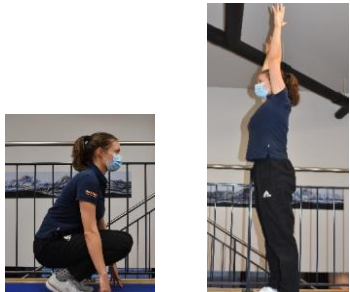




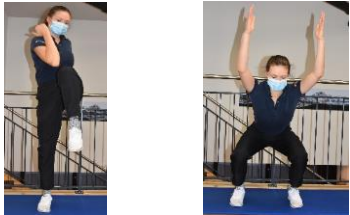





Allgemeine Fitness

- Bei den Übungen benötigen Sie: Wasserflasche / Gewicht, Matte, Stuhl, Stoppuhr
- Jede Übung wird **30 sec.** durchgeführt und dem entsprechend mehrfach wiederholt. Sie können sich auch nur einen Block an Übungen aussuchen und dort jede Übung 3 mal wiederholen (ist mehr Kraftaufbau)

Übung	Aufgabe	Ausführung
1 Jumping Jacks (Hampelmann)	<ul style="list-style-type: none"> • Füße sind geschlossen, Handflächen zeigen nach vorne • mit den Armen über den Kopf schwingen, klatschen • die Beine zu den Seiten öffnen • dies erfolgt gleichzeitig • mehrfach wiederholen <p>Achtung: Rücken gerade halten, den Blick nach vorne</p>	
2 Strecksprünge	<ul style="list-style-type: none"> • in die Hocke gehen und explosiv nach oben in einen Strecksprung springen, Arme in die Luft über den Kopf strecken • wieder zurück in die Hocke <p>Achtung: Rücken ist gerade bei der Hocke</p>	
3 Mit den Armen ins Brett laufen	<ul style="list-style-type: none"> • Vom Stand den Oberkörper nach unten Richtung Füße beugen, dort die Hände am Boden abstützen • mit gestreckten Ellenbogen und gestreckten Beinen bis nach vorne ins Brett laufen • vom Brett wieder mit den Händen Richtung Füße laufen und wieder in den Stand kommen <p>Achtung: gerader Rücken!, Ellenbogen nicht überstrecken, Blick geht in Richtung Matte</p>	
4 15 sec. Pause		
5 Kniebeugen mit hüftbreitem Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangslage ist ein hüftbreiter Stand • nun wie auf einen Stuhl nach hinten setzen, Gesäss macht einen "Entenpo" • Bauchnabel zieht nach innen, somit ist der Bauch angespannt • Füße zeigen gerade nach vorne, Knie gehen nicht über die Fusszehen hinaus • Blick ist Richtung Boden <p>Achtung: Rücken ist gerade, kein Hohlkreuz (!), Schultern weg von den Ohren</p>	

6	Kniebeugen mit weitem Stand	<ul style="list-style-type: none"> • wie bei der Übung 5, nur mit breiterem Stand • Füße sind zu den Seiten ausgerichtet 	
7	Kniebeugen mit engem Stand	<ul style="list-style-type: none"> • das Gleiche wie bei der Übung 5, nur mit breiterem Stand • Füße sind nach vorne ausgerichtet und eng geschlossen 	
8	15 sec. Pause		
9	Kniebeugen mit Diagonalem Ellengoben	<ul style="list-style-type: none"> • Kniebeuge (wie in den oberen Übungen), dann in die Streckung gehen und den diagonalen Ellenbogen an das Knie führen • das Gleiche auf der anderen Seite 	
10	Springen und Knie vorne hoch	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen 90 ° anwinkeln, Händflächen zeigen nach unten • abwechselnd mit dem rechten und linken Knie gegen die geöffnete Hand springen, so schnell wie möglich • die Übung erfolgt im Springen 	
11	Schultern berühren im Brett	<ul style="list-style-type: none"> • ins Brett (auf die Hände) • abwechselnd mit den Händen an den anderen Oberarm tippen 	
12	15 sec. Pause		
13	Zehen mit Händen berühren	<ul style="list-style-type: none"> • in Rückenlage die Beine anstellen • abwechselnd links und rechts seitlich mit den Händen die Zehen berühren • Schultern heben dabei von der Matte ab 	

Achtung: Kniee gehen nicht über die Fussspitzen, Rücken ist gerade!


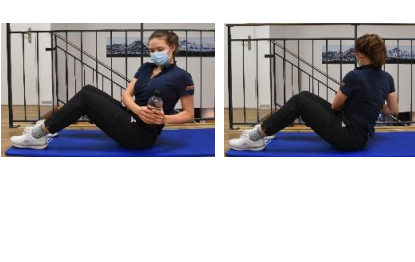
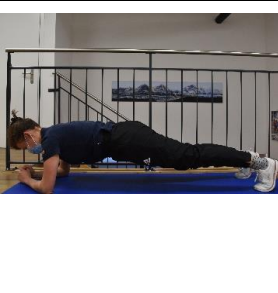
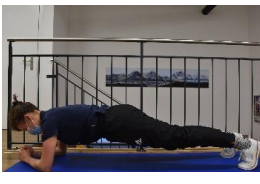
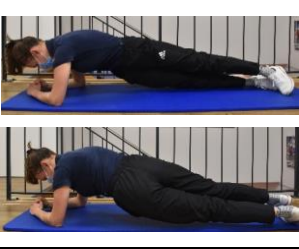

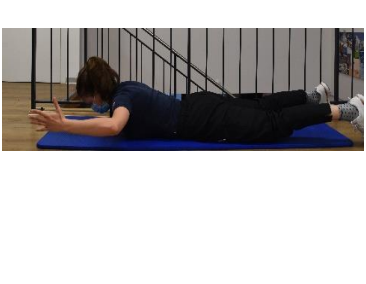
Achtung: Kniee nicht über die Fussspitze nehmen





Achtung: im Stand möglichst aufgerichtet bleiben

Achtung: Kniee genug hoch bis an die Hände

Achtung: Becken bleibt stabil und auf einer Höhe (stellen Sie sich vor, Sie stellen ein Tablett mit Getränken auf Ihr Gesäss und dieses darf nicht runterfallen)

Achtung: Kinn Richtung Brust nehmen

14	Fersen mit Händen berühren	<ul style="list-style-type: none"> • in Rückenlage die Beine anstellen • abwechselnd links und rechts seitlich mit den Händen die Fersen berühren • Schultern heben nur leicht von der Matte ab <p>Achtung: Kinn Richtung Brust nehmen</p>	
15	Rotationen links, rechts mit Wasserflasche	<ul style="list-style-type: none"> • in Rückenlage die Beine anstellen • mit dem Oberkörper nach oben kommen • Rücken durchstrecken, dort bleiben • Rotieren Sie mit einer Wasserflasche von rechts nach links <p>Achtung: Rücken immer gerade halten (Brust nach oben Richtung Decke schieben)</p>	
16	15 sec. Pause		
17	Stütz	<ul style="list-style-type: none"> • auf den Unterarmen stützen • Gesäss so weit nach unten, bis es eine Linie mit dem Rücken bildet • in Gedanken Ellenbogen und Füße zusammen ziehen • Bauch ganz fest anspannen • Schulterblätter ziehen Richtung Hosentasche <p>Achtung: Ohren von den Schultern weg, Rücken gerade, kein Hohlkreuz</p>	
18	Stütz mit nach vorne/hinten verschieben	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wie bei Übung 17 • den ganzen Körper parallel zum Boden verschieben, nach vorne und zurück • dabei den Rücken gerade halten, Gesäss bleibt mit dem Rücken auf einer Linie 	
19	Stütz mit Becken seitlich rechts/links Richtung Matte	<ul style="list-style-type: none"> • Stütz wie bei Übung 17 • Becken nach rechts und links im Wechsel abdrehen, Hüfte berührt fast den Boden <p>Achtung: Rücken gerade halten!</p>	
20	15 sec. Pause		
21	Schwimmen (Arme und Beine)	<ul style="list-style-type: none"> • in Bauchlage liegen • Arme und Beine gerade nach hinten ausstrecken • alle vier anheben und diagonal mit den Armen und Beinen paddeln <p>Achtung: Bauch fest anspannen, damit kein Hohlkreuz im Rücken entsteht</p>	
22	Brustschwimmen ohne Beine	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition wie in Übung 21 • Fusszehen in den Boden schieben • Bauch fest anspannen • mit den Armen ein "U" formen, Daumen zeigen Richtung Himmel • Arme in die Streckung schieben, Ellenbogen sind dann gestreckt und wieder in das "U" zurück <p>Achtung: Schultern von den Ohren weg, Schulterblätter Richtung Hosentasche ziehen</p>	

<p>23 Oberkörper heben, Beine bleiben unten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition wie in Übung 21 • Füße aufstellen • Arme nach vorne ausstrecken und die Daumen Richtung Himmel drehen • Arme bleiben ausgestreckt, dann mit den Armen und dem Oberkörper Richtung Decke schieben <p>Achtung: Bauch wieder fest anspannen, so dass kein Hohlkreuz entsteht, Blick geht nach unten Richtung Matte</p>	
<p>24 15 sec. Pause</p>		
<p>25 Dips auf dem Stuhl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Stuhl abstützen, mit dem Rücken parallel zur Lehne • Gesäss Richtung Boden bewegen bis circa 90 ° im Ellenbogen erreicht sind, dann wieder in die Ellenbogenstreckung schieben <p>Achtung: Ohren von den Schultern weg</p>	
<p>26 Rudern mit Wasserflasche oder schwerem Rucksack</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken gerade, Füße vom Boden abheben • nun Füße Richtung Mattenende bewegen, nicht absetzen • Arme gleichzeitig Richtung Mattenende strecken • Alles mehrfach wiederholen 	
<p>27 Schulterdrücken mit Wasserflasche links</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Sitzen/ Stehen den linken Ellenbogen an den Oberkörper anwinkeln, Unterarm beugen • in der Hand ist eine Flasche / Gewicht • Ellenbogen strecken und somit die Flasche / Gewicht Richtung Himmel stemmen und wieder zur Ausgangsstellung zurück • Im Sitzen/ Stehen den rechten Ellenbogen an den Oberkörper anwinkeln, Unterarm beugen • in der Hand ist eine Flasche / Gewicht • Ellenbogen strecken und somit die Flasche / Gewicht Richtung Himmel stemmen und wieder zur Ausgangsstellung zurück 	
<p>28 Schulterdrücken mit Wasserflasche rechts</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Im Sitzen/ Stehen den rechten Ellenbogen an den Oberkörper anwinkeln, Unterarm beugen • in der Hand ist eine Flasche / Gewicht • Ellenbogen strecken und somit die Flasche / Gewicht Richtung Himmel stemmen und wieder zur Ausgangsstellung zurück 	