

STATION 1 Russian Twist

EINSTEIGER/-INNEN

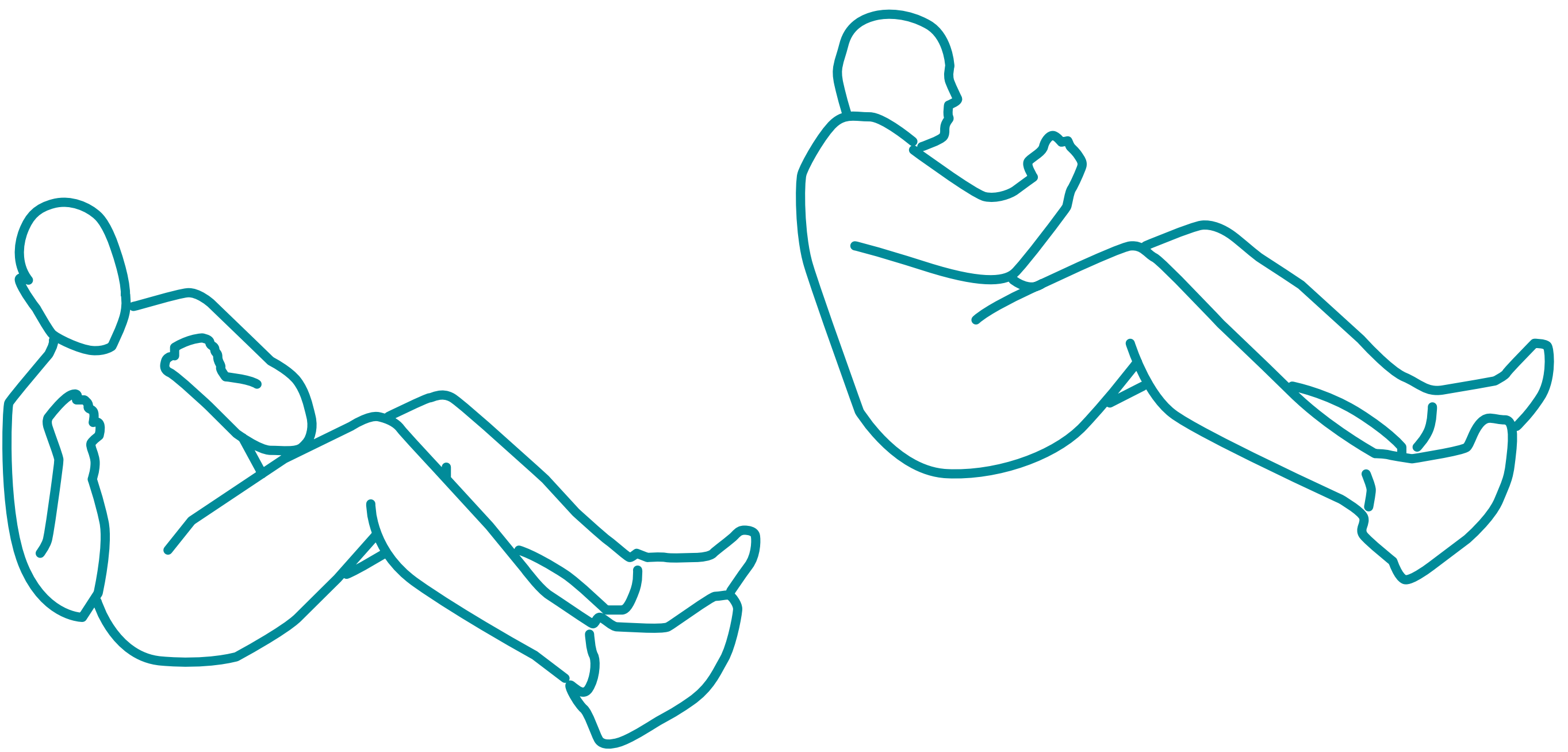
- 6 Wiederholungen pro Seite
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE

- 12 Wiederholungen pro Seite
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

ACHTUNG!

Der Rücken bleibt gerade und der Bauch angespannt.



1. Setze dich auf die Bank. **2.** Hebe die Beine an und neige deinen Oberkörper leicht zurück ohne die Banklehne zu berühren. Deine Arme sind dabei vor dem Oberkörper. **3.** Rotiere mit den Armen und dem Oberkörper soweit es geht nach links, dann zurück über die Mitte nach rechts.

VARIATION

Ist dir das zu leicht? Dann versuche nach der seitlichen Bewegung die Arme in der Mitte nach oben zu strecken und in Richtung Himmel zu schauen.

STATION 2 Standwaage

EINSTEIGER/-INNEN

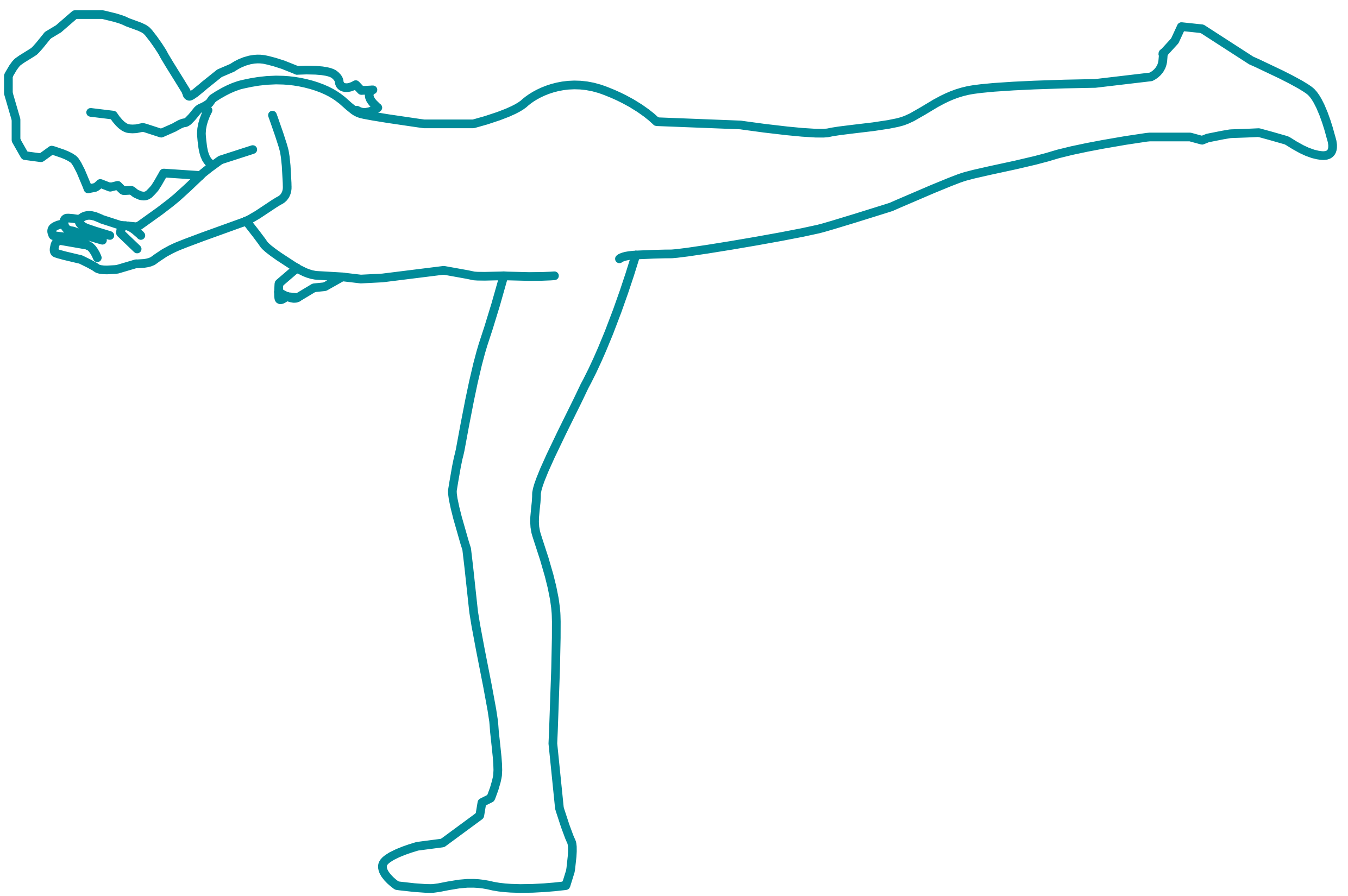
30 Sekunden
1 Durchgang

FORTGESCHRITTENE

45 Sekunden
20 Sekunden Pause
2 Durchgänge

ACHTUNG!

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt angespannt.



1. Stehe aufrecht mit dem Gewicht auf einem Bein. Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgestreckt. **2.** Beuge dich nach vorne, strecke ein Bein nach hinten und halte es in einer Linie mit dem Oberkörper parallel zum Boden. Wechsle nach der angegebenen Zeit die Seite.

VARIATION

Ist es dir zu schwer? Strecke deine Arme nach vorne und stütze dich mit den Händen am Baum ab. **Ist es dir zu leicht?** Strecke die Arme nach vorne aus und mache dich möglichst lang.

STATION 3 Seitwärtslaufen mit Überkreuzen

EINSTEIGER/-INNEN

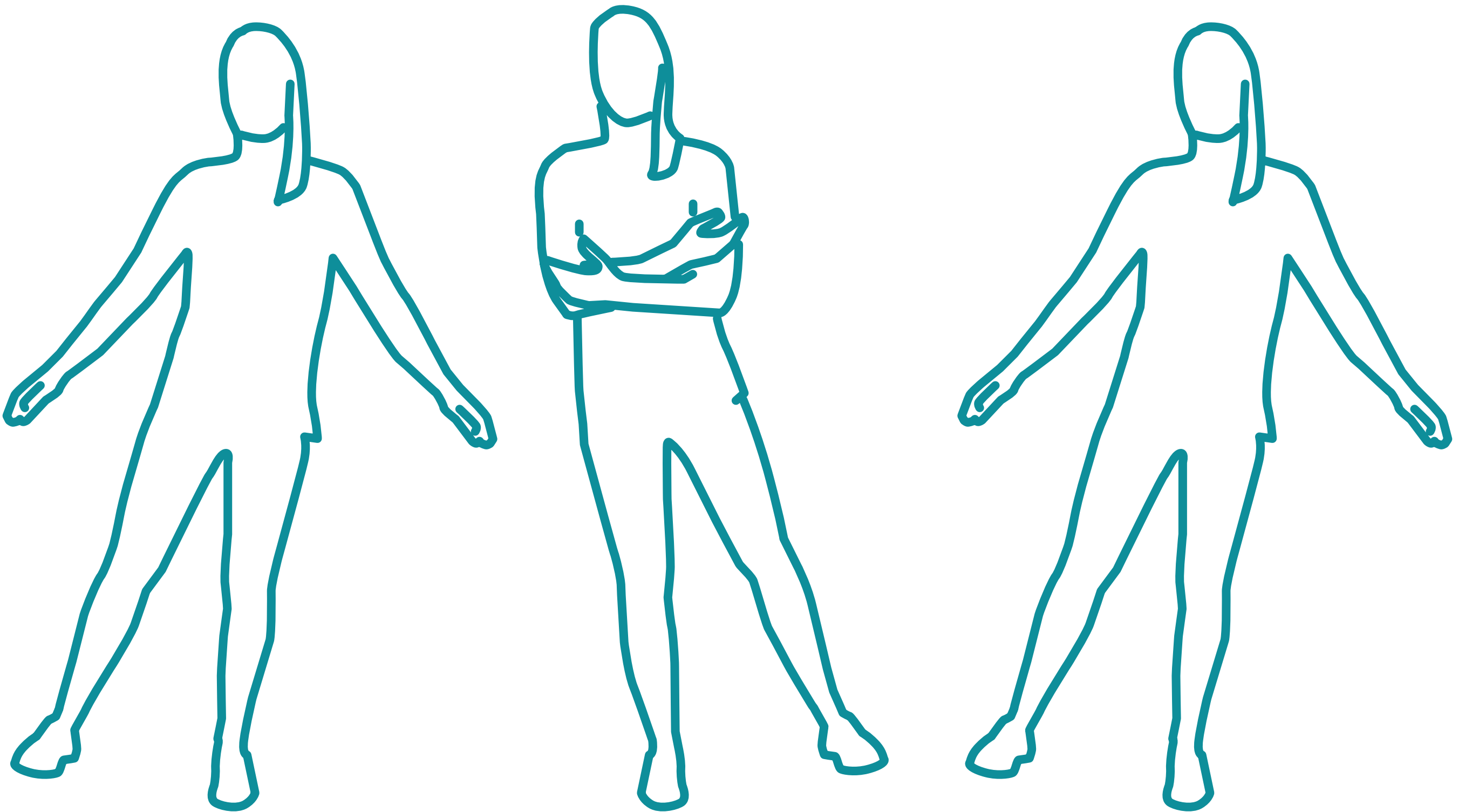
- 30 Wiederholungen pro Seite
- 15 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

ACHTUNG!

Oberkörper bleibt aufrecht.

FORTGESCHRITTENE

- 45 Wiederholungen pro Seite
- 15 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge



1. Laufe seitlich und überkreuze dabei die Beine im Wechsel vor und hinter dem Körper. **2.** Die Arme sind dabei zur Seite gestreckt. **3.** Die Drehung beim Überkreuzen der Beine erfolgt alleine durch die Hüfte, der Oberkörper rotiert nicht mit.

■ VARIATION

Rückwärtslaufen oder Hopslerlauf vorwärts.

STATION 4 Ausfallschritt

EINSTEIGER/-INNEN

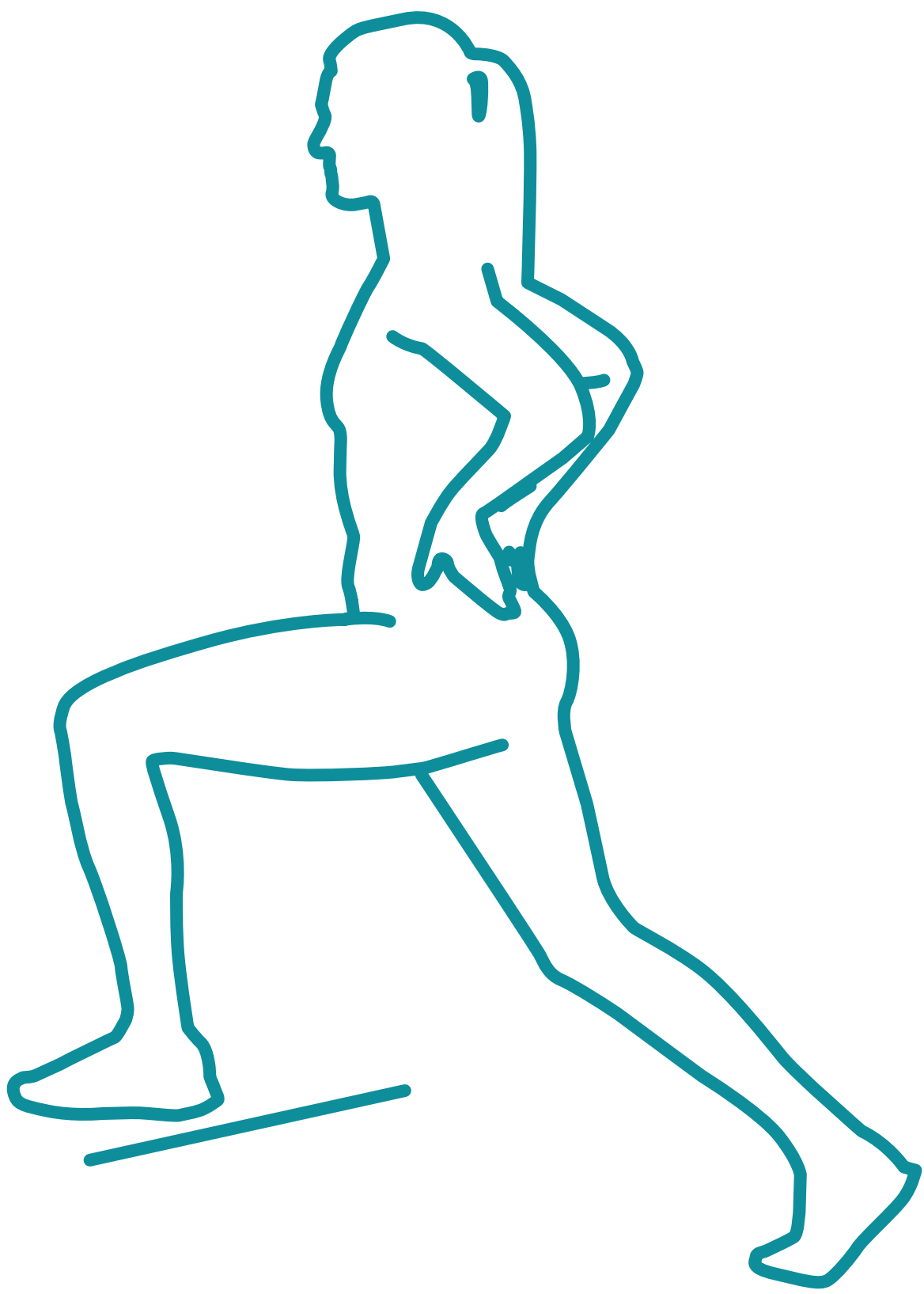
- 6 Wiederholungen pro Seite
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE

- 12 Wiederholungen pro Seite
- 60 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

ACHTUNG!

Halte deinen Oberkörper aufrecht und deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Das vordere Knie bleibt hinter der Fußspitze.



1. Mache einen großen Schritt auf die Stufe, deine Fußspitzen zeigen nach vorne. **2.** Bringe das hintere Knie in Richtung Boden und drücke dich wieder in die Ausgangsposition zurück. **3.** Wechsle das Bein.

VARIATION

Ist dir das zu leicht? Dann ziehe das hintere Bein im Anschluss an den Ausfallschritt möglichst weit in Richtung Brust. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

STATION 5 Kniebeuge

EINSTEIGER/-INNEN

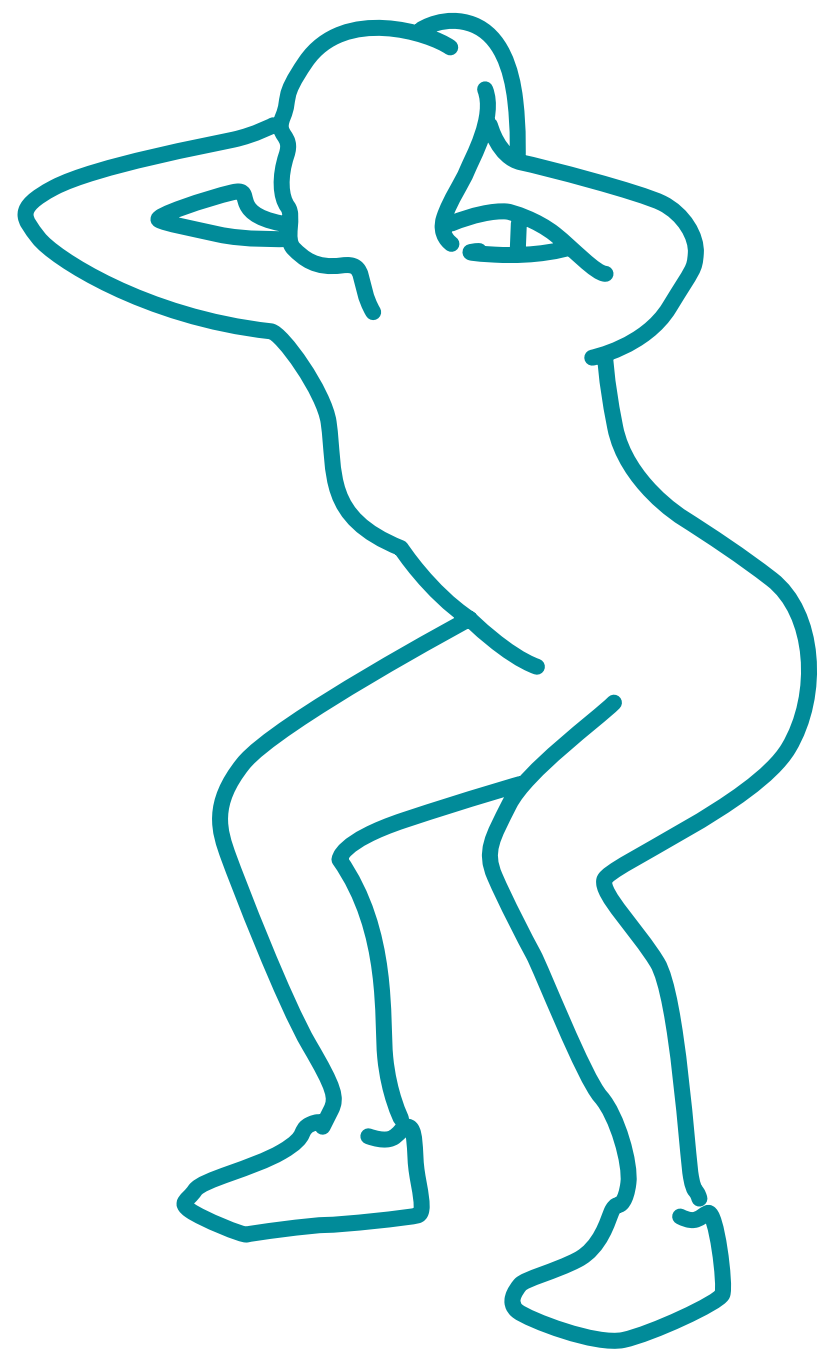
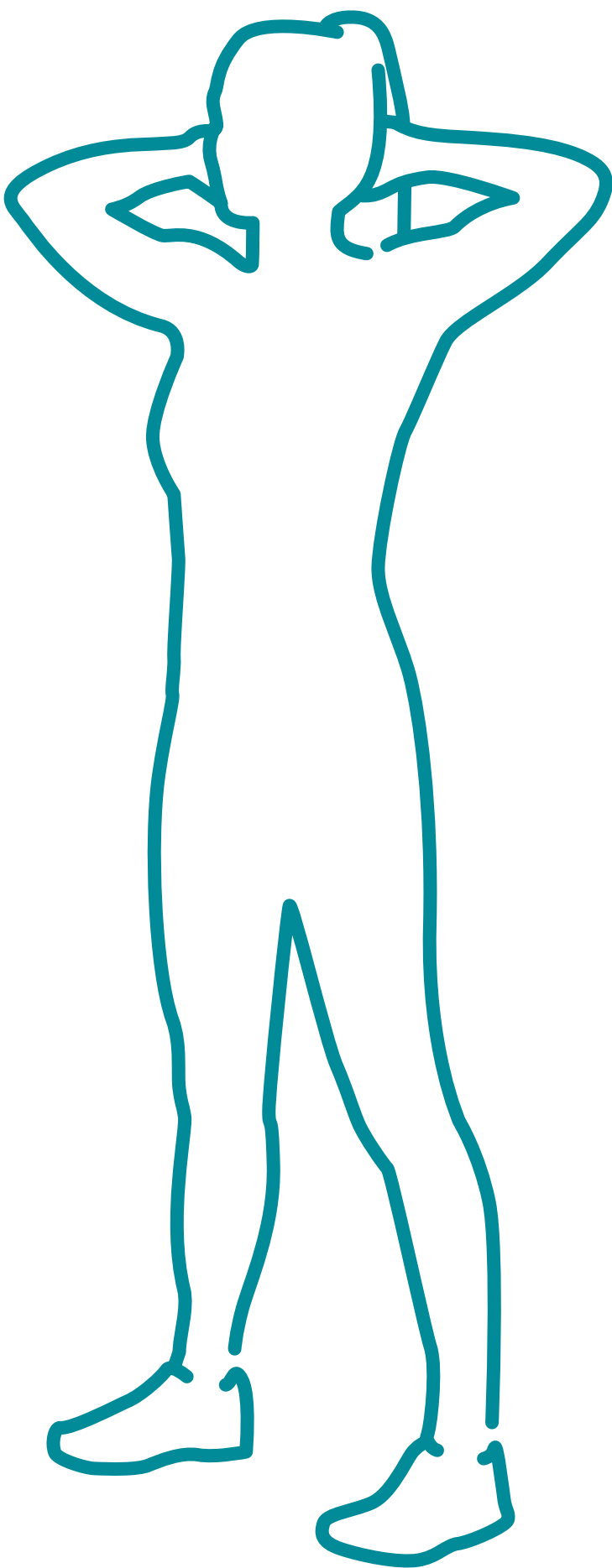
- 10 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

ACHTUNG!

Knie bleiben hinter der Fußspitze.



1. Nehme einen schulterbreiten Stand ein und spanne den Bauch leicht an.
2. Senke dein Gesäß nach hinten unten ab und neige den Oberkörper leicht nach vorne.
3. Richte dich wieder auf und strecke die Beine.
4. Halte den Rücken während des gesamten Bewegungsablaufes gestreckt.

VARIATION

Ist dir das zu leicht? Springe aus jeder Kniebeuge nach oben und mache einen Strecksprung.

STATION 6 Dips

EINSTEIGER/-INNEN

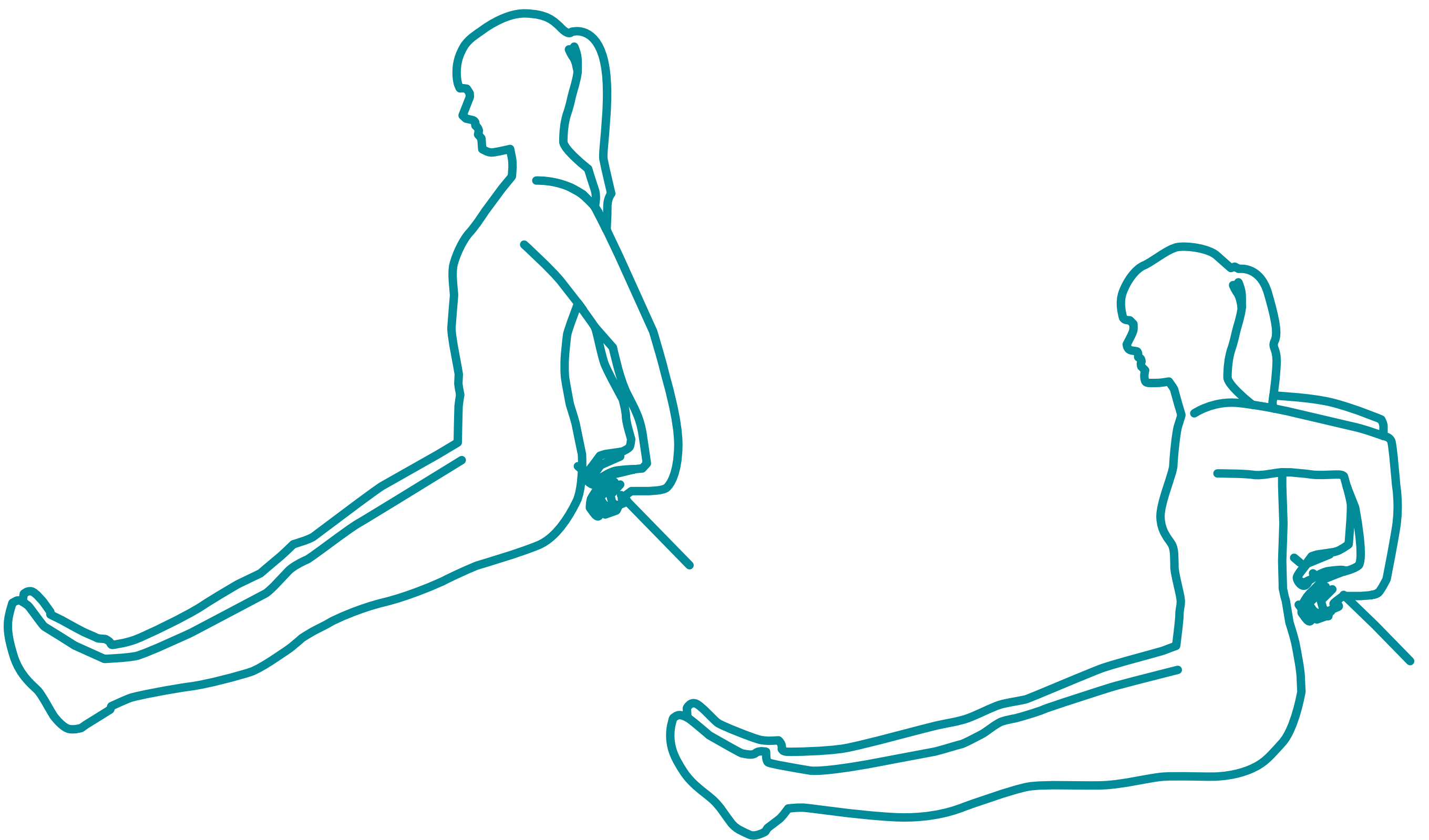
- 5 Wiederholungen
- 60 Sekunden Pause
- 2 Durchgänge

FORTGESCHRITTENE

- 15 Wiederholungen
- 45 Sekunden Pause
- 3 Durchgänge

ACHTUNG!

Arme beim Strecken leicht angewinkelt.



1. Stütze dich mit den Händen auf der Bank ab. Strecke deine Beine. Die Fersen haben Kontakt zum Boden. **2.** Beuge die Arme und senke den Oberkörper Richtung Boden. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten. **3.** Drücke dich wieder nach oben und strecke die Arme.

VARIATION

Ist dir das zu schwer? Dann stelle deine Beine im 90°-Winkel auf den Boden.

STATION 7 Der Krieger

EINSTEIGER/-INNEN

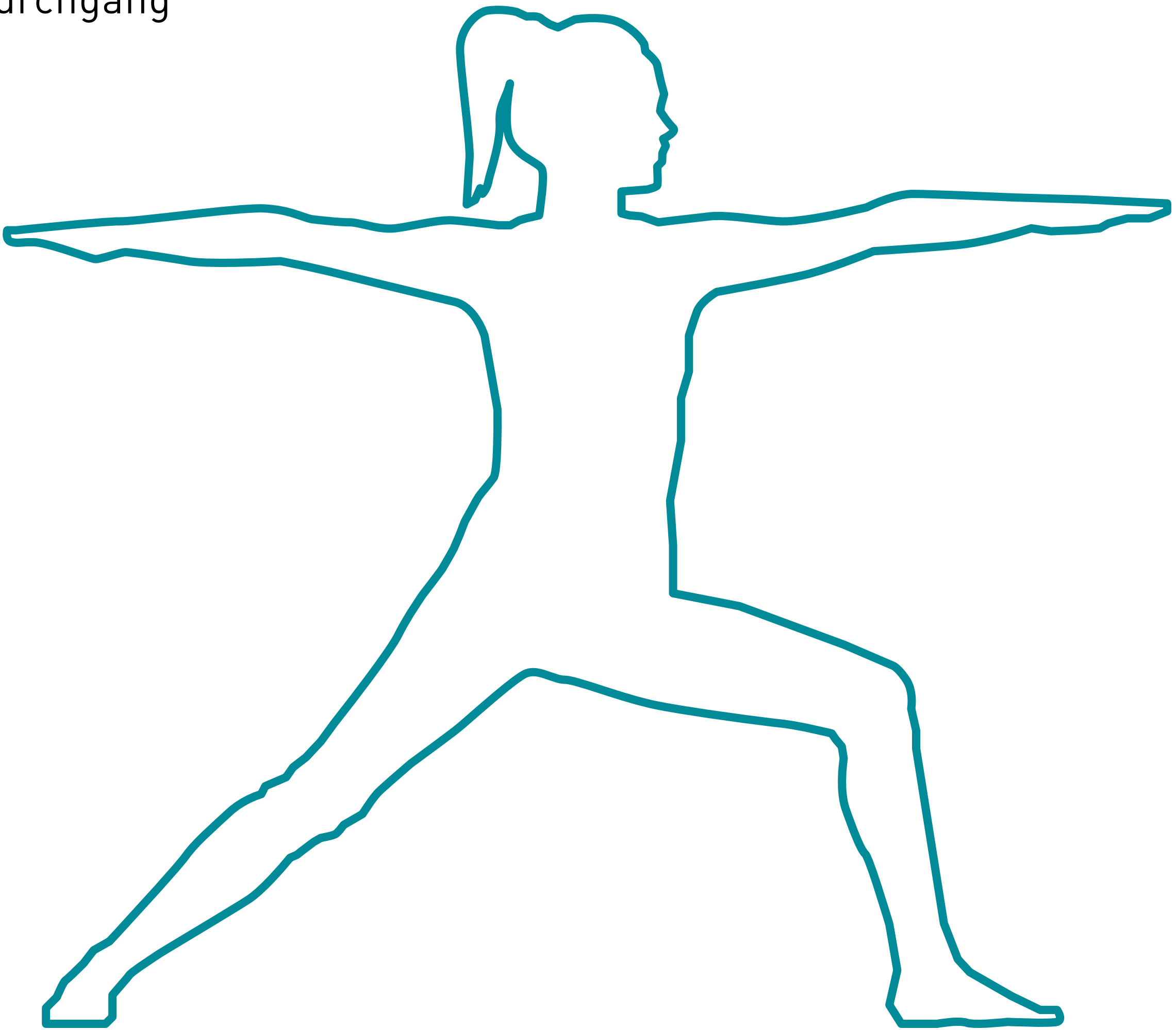
30 Sekunden
1 Durchgang

ACHTUNG!

Halte die Körperspannung und strecke deinen Rücken.

FORTGESCHRITTENE

45 Sekunden
1 Durchgang



1. Strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. **2.** Mache mit den Beinen eine möglichst große Grätsche. Drehe einen Fuß nach außen und beuge dieses Bein so weit, dass das Knie über der Ferse ist. **3.** Achte bei der Übung bewusst auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung. **4.** Wechsle nach der angegebenen Zeit die Seite.

VARIATION

Verändere deinen Atemrhythmus. Atme 5 Sekunden möglichst tief durch die Nase ein und 5 Sekunden durch den Mund wieder aus.