

## Workout\_13

### Aufwärmung

5 Minuten

Alle drei Aufwärm-Übungen sollen ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Wenn Du die Übungen einmal durchlaufen hast, kannst Du 30 Sekunden Pause machen, bevor Du noch einmal in einen zweiten Durchlauf startest, um ausreichend aufgewärmt für den sich anschließenden Trainingszirkel zu sein.

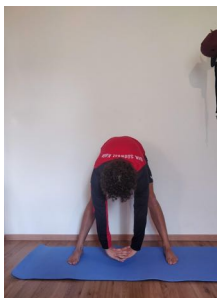
1. **Hampelmann** auf der Stelle (30 Wiederholungen)  
Führe die Arme und Beine gleichzeitig jeweils zusammen oder auseinander während du in die Luft springst.



2. **Schrittsprung mit alternierenden Armen** (30 Wdh.)  
Starte in der Schrittstellung und wechsele dann im Sprung den Vorder- und Hinterfuß. Nehme dabei bewusst die Arme mit.



3. Stelle dich etwas weiter als Hüftbreit hin. Falte die Hände vor dem Bauch. **Strecke die gefalteten Hände zum Boden und danach zur Decke** (10 Wdh.).



# Trainings-Zirkel

Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Jede Übung soll 45 Sekunden durchgeführt werden. Wenn Dir das nicht anstrengend genug ist, kannst du auch alle Übungen 60 oder 90 Sekunden durchhalten. Zwischen den Übungen machst Du 60 Sekunden Pause. Durchlaufe den Zirkel insgesamt zweimal und mache zwischen den Durchläufen 2 Minuten Pause und trinke bei Bedarf etwas.

## Übung 1: Einbeiniger Stern

- Ausgangsposition** Stelle dich auf ein gefaltetes Handtuch mit einem Bein.
- Bewegungsausführung:** Führe das Bein in der Schwebelage zuerst nach vorne, dann zur Seite, nach hinten und dann gekreuzt hinter das Standbein. Wechsel die Beine nach einer Ausführung.
- Merke:** Je mehr das Standbein beugt, desto anstrengender wird die Übung. Möglichst keine Ausgleichsbewegung in der Hüfte bzw. dem Rumpf. Achte darauf, dass im Standbein dein Knie nach außen gedrückt wird und nicht nach innen ausweicht.
- Variation:** Für eine zusätzliche koordinative Beanspruchung, kannst du deine Augen schließen.



## Übung 2: Rudern mit einer Flasche

- Ausgangsposition** Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade in Vorhalte, Arme seitlich mit jeweils einer Flasche in der Hand
- Bewegungsausführung:** Ziehe die Flaschen Richtung Hüfte und lasse sie langsam wieder herunter.
- Merke:** Der gesamte Rumpf, mit Kopf in Verlängerung, sollte während der Übung gestreckt sein. Achte darauf, dass du die Schulterblätter zusammenführst und die Bewegung nicht komplett aus den Armen, sondern aus dem Rücken kommt.
- Variation:** Variiere das Gewicht der Flasche. Je weiter man in die Vorhalte geht, desto anstrengender wird die Übung.



### Übung 3: Unterarmstütz

- Ausgangsposition** Aus dem Vierfüßlerstand werden die Arme parallel zueinander aufgestützt, die Hände zeigen dabei nach vorne innen. Anschließend werden die Beine nach hinten gestreckt, sodass Beine, Becken und Oberkörper eine Linie bilden.
- Bewegungsausführung:** Halte dies. 😊
- Merke:** Achte, dass dein Blick auf den Boden und nicht nach vorne geht. Der Rücken sollte nicht ins Hohlkreuz fallen und das Gesäß nicht nach oben gestreckt werden.
- Variation:** Berühre den Boden abwechselnd rechts und links mit deiner Hüfte.



### Übung 4: seitliches Beinheben

- Ausgangsposition** Lege dich seitlich auf den Boden.
- Bewegungsausführung:** Hebe nun das obere Bein gestreckt in die Luft und senke es wieder ab. Ein Durchgang pro Seite (45/ 60/ 90 Sek).
- Merke:** Der Fuß geht senkrecht und angewinkelt nach oben. Achte auf deine Stabilität, als Hilfe kannst du dein unteres Bein im Kniegelenk nach hinten beugen.
- Variation:** Ein Terraband oder Partner bringt Zusatzgewicht. Außerdem kann man die Haltephase am höchsten Punkt des Fußes verlängern.



### Übung 5: Balancieren auf einem Handtuch

- Ausgangsposition      Nehme ein oder mehrere Handtücher und drehe sie längs ein.
- Bewegungsausführung:      Balanciere jetzt auf den Handtüchern, mit jeweils einem Becher oder den Flaschen auf/in der Hand, vor und zurück.
- Merke:      Beginne so, dass du dich sicher fühlst und steigere dann die Schwierigkeit.
- Variation:      Rückwärts, mit geschlossenen Augen, Risikofreudige füllen die Becher mit Wasser 😊



## Cool Down

*ca. 30 Sek. / 2-5 mal die ganze Runde wiederholen je nach Spaßfaktor*



**Viel Spaß !!! 🤗**