

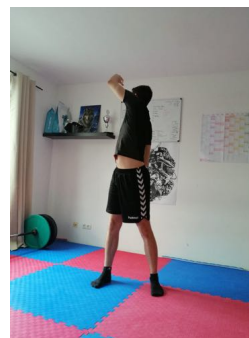
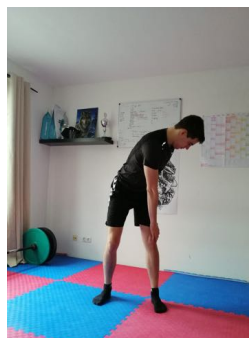
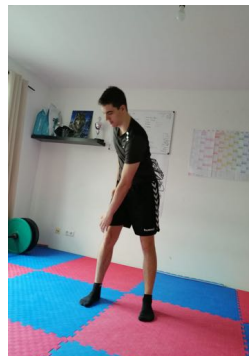
Workout_30

Aufwärmung

5 Minuten

Alle 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. **X-Rotation** auf der Stelle (30 Wiederholungen) Führe zuerst deine linke Hand zu deinem rechten Knie und strecke im Anschluss deine rechte Hand über Deine linke Schulter, um eine Verwringung im Oberkörper entstehen zu lassen. Rotiere mit dem gesamten Oberkörper mit und spiegel das ganze direkt auf der anderen Seite —> Die rechte Hand wird zu Deinem linken Knie gestreckt und danach deine linke Hand über die rechte Schulter nach hinten gestreckt



Trainings-Zirkel

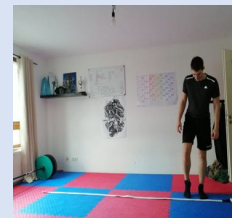
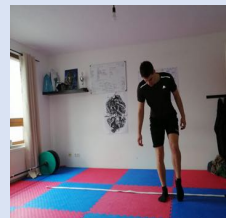
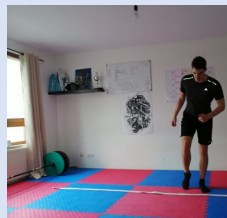
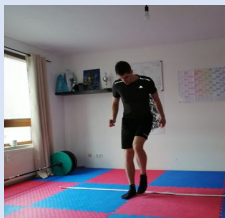
Führe alle Übungen hintereinander in einem Zirkel aus. Jede Übung soll 45 Sekunden durchgeführt werden. Wenn Dir das nicht anstrengend genug ist, kannst du auch alle Übungen 60 oder 90 Sekunden durchhalten. Zwischen den Übungen machst Du 60 Sekunden Pause. Durchlaufe den Zirkel insgesamt zweimal und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

Übung 1: Koordinationslauf

Ausgangsposition: Markiere Dir eine Linie über die Du möglichst nicht stolpern kannst und stelle Dich an ein Ende dieser Markierung.

Bewegungsausführung: Gucke mit Blickrichtung der Markierung entlang beim Ausführen der Übung. Lauf an der Linie entlang während Du immer abwechselnd auf den beiden Seiten der Markierung ein Mal den Boden mit beiden Füßen berührst → abwechselnd 2 Berührungen auf den beiden Seiten der Linie

- Variation:**
1. Blickrichtung und Oberkörper in Richtung der Linie halten
 2. Blickrichtung und Oberkörper zur Seite richten → dem entsprechend seitlich laufen und 2 Schritte vor und 2 Schritte hinter der Linie ausführen
 3. Blickrichtung und Oberkörper in Richtung der Linie halten während Du jeweils 3 Kontakte auf den beiden Seiten der Markierung durchführst.
 4. Behalte 3 Kontakte auf den zwei Seiten der Linie bei, aber ändere Deine Blick- und Oberkörperausrichtung, sodass Du seitlich zur Markierung stehst.

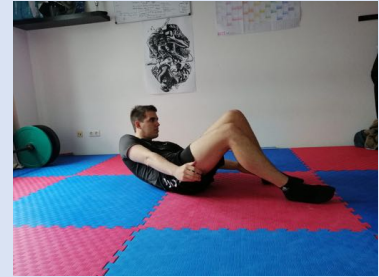


Übung 2: Fersen Crunch

Ausgangsposition Lege Dich mit auf den Rücken auf den Boden, winkle Deine Knie an und setze den gesamten Fuß auf den Boden auf. Lege Deine Arme seitlich an Deinem Körper ab.

Bewegungsausführung: Spanne Deinen Bauch an und hebe Deinen Oberkörper vom Boden ab. Strecke beide Arme in Richtung deiner Füße und versuche mit deiner Hand deine Ferse zu berühren. Berühre abwechselnd Deine Fersen auf beiden Seiten mit der jeweiligen Hand und halte dabei den Oberkörper angehoben

Variation: Variiere in der Geschwindigkeit mit der Du die Übung ausführst. Je höher Du Deinen Oberkörper anhebst, desto schwieriger wird die Übung.



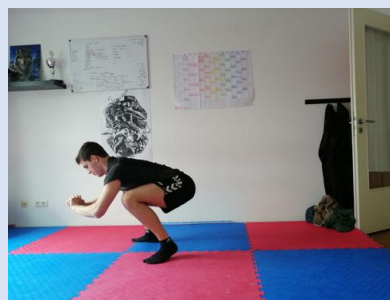
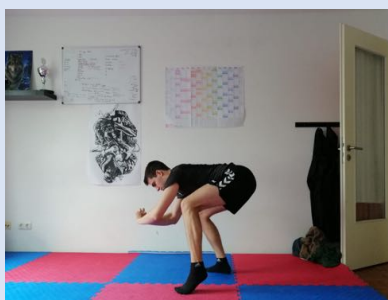
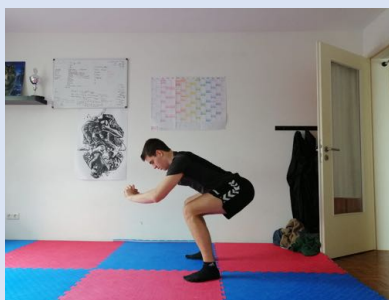
Übung 3: Entengang

Ausgangsposition: Führe eine Kniebeuge aus und halte diese in der tiefsten Position. Der Oberkörper darf für diese Übung etwas weiter nach vorne gebeugt sein, als normal.

Bewegungsausführung: Gehe, diese Position haltend eine Runde durch den Raum, oder nach vorne und hinten.

Merke: Achte darauf beim Fortbewegen nicht wieder in den Stand zu kommen, sondern die Haltung in der Kniebeuge zu bewahren.

Variation: Je tiefer Deine Position ist, bzw. je stärker Deine Knie gebeugt sind, desto anstrengender ist die Übung.



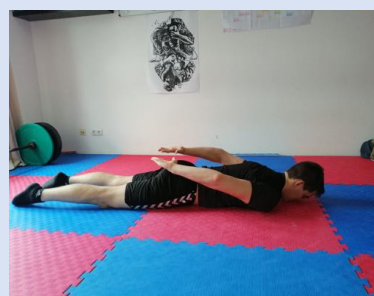
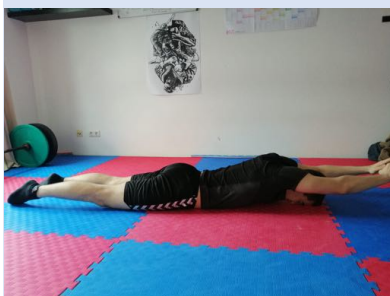
Übung 4: Umgedrehter Schneeeengel

Ausgangsposition Lege dich auf den Bauch auf den Boden und strecke die Arme nach vorne.

Bewegungsausführung: Lass Deine gestreckten Arme einen Halbkreis beschreiben, bis sich Deine Hände möglichst hinter Deinem Rücken Berühren.

Merke: Versuche die Arme auf der gleichen Höhe und gleich weit über dem Boden zu halten, während Du sie im Halbkreis bewegst.

Variation: Je näher die Arme den Kreis über dem Boden beschreiben, desto einfacher ist die Übung. Um die Übung zu erschweren kannst du gleichzeitig die Füße vom Boden heben.



Cool Down

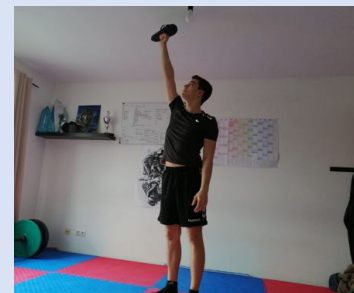
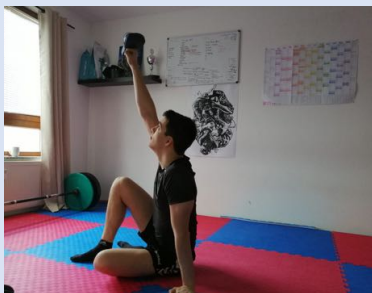
Koordinative Bewegungsaufgabe: Turkish Get up

Ausgangsposition: Nimm dir einen Gegenstand Deiner Wahl. Lege Dich flach auf den Rücken und balanciere den Gegenstand auf Deinen Fingerknöcheln, oder Deiner gestreckten Handinnenseite oder Handaußenseite. Halte den Arm durchgehend gestreckt.

Bewegungsausführung: Steh mit gestrecktem Arm auf. Im Stand angekommen legst Du Dich nun wieder flach auf den Rücken, ohne den Gegenstand fallen zu lassen, ihn festzuhalten, oder den Arm zu beugen.

Merke: Beginne so, dass du dich sicher fühlst und steigere dann die Schwierigkeit.

Variation: Probiere verschiedene Gegenstände aus. Probiere die Übungen auch mit einem schweren Gewicht —> einer Wasserflasche aus. Bei einem schweren Gewicht hältst Du den Gegenstand natürlich fest gegriffen und stehst dann mit gestrecktem Arm auf und legst Dich wieder hin. Zum balancieren auf der Handfläche eignet sich für Mutige auch ein Plastikbecher der mit etwas Wasser gefüllt ist!



Viel Spaß !!!