

## Workout\_32

---

### 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.

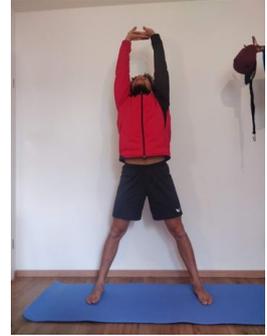
1. Strecke im aufrechten Stand einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten aus. Schwinge jetzt gleichzeitig den einen Arm nach hinten und den anderen nach vorne, wobei der Arm die ganze Zeit gestreckt bleibt und an der Hüfte vorbeistreift. Der Oberkörper rotiert jeweils dem vorderen Arm hinterher.



2. Mache einen Auftakt Schritt und tritt mit einem gestreckten Bein nach oben während sich die gegengleiche Hand zu den Zehenspitzen streckt. Führe dies mehrmals abwechselnd mit beiden Seiten durch.



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



## Trainings-Zirkel

Der Zirkel ist dieses Mal in drei Blöcke unterteilt. Dabei sollen vier Mal zwei Übungen ohne Pause für 20 Sekunden durchgeführt werden mit 30 Sekunden Pause zwischen einer Doppelübung. Der Ablauf sieht also folgendermaßen aus:

- 1.Block: (Übung 1.1 20s/Übung 1.2 20s/Pause 30s) x 4
- 2.Block: (Übung 2.1 20s/Übung 2.2 20s/Pause 30s) x 4
- 3.Block: (Übung 3.1 20s/Übung 3.2 20s/Pause 30s) x 4

Achte darauf zwischen den Blöcken genug zu trinken und Pausen zu machen. Versuche die Zeiten einzuhalten und bei Bedarf die Intensität anzupassen.

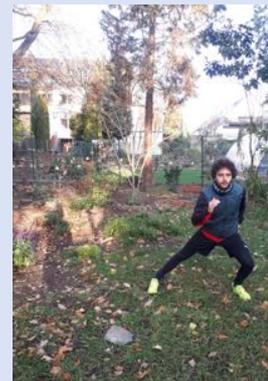
### Übung 1.1: Ausfallschritte nach hinten

- Ausgangsposition** Stelle dich aufrecht mit den Händen in der Hüfte auf deine Matte.
- Bewegungsausführung:** Setze einen großen Schritt nach hinten und drücke dich zurück in den aufrechten Stand. Wechsle nun das Bein.
- Merke:** Achte darauf, dass der Oberkörper durchgehend aufgerichtet und der Blick nach vorne gerichtet ist. Setze außerdem im Ausfallschritt nicht das Knie auf dem Boden ab.
- Variation:** Du kannst über die Größe des Schrittes bestimmen wie anstrengend die Übung ist. Besonders herausfordernd ist der Schrittsprung, bei dem du, anstatt dich aus dem Ausfallschritt aufzurichten, die Füße im fliegenden Wechsel tauschst.



## Übung 1.2: Seitliche Ausfallschritte

- Ausgangsposition** Stelle dich aufrecht mit den Händen locker an der Seite auf deine Matte. Der Blick geht nach vorne.
- Bewegungsausführung:** Mache aus dem aufrechten Stand einen großen Schritt zur Seite, der Blick bleibt aber nach vorne gerichtet. Drücke dich sofort wieder aktiv zurück in den aufrechten Stand. Der gleichseitige Arm geht nach hinten, der gegenseitige nach vorne.
- Merke:** Achte darauf, dass der Oberkörper durchgehend aufgerichtet und der Blick nach vorne gerichtet ist.
- Variation:** Variiere die Schwierigkeit, indem du den seitlichen Schritt bewusst weiter oder enger setzt und dadurch das Knie mehr oder weniger beugen musst.



## Übung 2.1: Vierfüßlerstand mit Arm und Bein Streckung

- Ausgangsposition**                      Begebe dich in den Vierfüßlerstand, d.h. du stützt dich auf deinen Händen und Knien auf dem Boden ab. Die Füße sind aufgestellt und der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Bewegungsausführung:**            Hebe nun einen Arm und das gegengleiche Bein an und strecke sie in Verlängerung des Oberkörpers aus. Setze sie wieder ab und wiederhole dies mit der entsprechend anderen Seite.
- Merke:**                                      Achte auf einen stabilen Oberkörper, sodass Schultergürtel und Hüftachse parallel sind.
- Variation:**                                 Du kannst zusätzlich, anstatt Hand und Fuß direkt wieder abzusetzen, sie noch unter dem Körper zusammenführen, sodass sich Knie und Ellbogen berühren.



## Übung 2.2: Bergsteiger

**Ausgangsposition** Stütze dich auf deine Hände und Füße so, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.

**Bewegungsausführung:** Ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust.

**Merke:** Achte darauf, dass die Position der Füße immer näher an die Hüfte rückt, sodass das Gesäß immer weiter in die Luft ragt und der Rücken gerundet wird.

**Variation:** Steuere über die Frequenz der Beinbewegung die Schwierigkeit der Übung je schneller du die Knie abwechselnd anziehst, desto anstrengender wird es natürlich. Du kannst aber auch kleine Pausen machen, in denen du eine Sekunde Pause zwischen den Wiederholungen machst.



## Übung 3.1: Unterarmstütz mit Schultertaps

- 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 die Ausgangsposition und berühre abwechselnd mit der Hand die gegengleiche Schulter.
- 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:** Die Übung wird etwas leichter, wenn du dich auf den Knien abstützt. Etwas schwieriger, wenn du von den Unterarmen auf die Hände wechselst.



## Übung 3.2: Unterarmstütz mit Bein anheben.

- 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 die Ausgangsposition und hebe abwechselnd ein Bein an.
- 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:** Die Übung wird etwas leichter, wenn du dich auf den Knien abstützt. Etwas schwieriger, wenn du das angehobene Bein länger in der Luft hältst.



## Cool Down

Mache einen kleinen Spaziergang von zwischen 5 und 15 Minuten, je nach Lust. Führe an jeder Ecke oder Kurve (oder alle 30s) eine der folgenden Dehnübungen durch.

### Oberschenkel Vorderseite/Hüftbeuger



### Gesäß/Oberschenkel Rückseite



### Bauch und Rücken



Viel Spaß!!! 😊