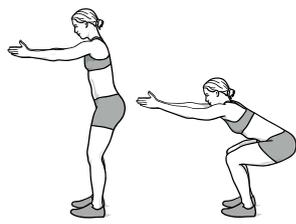


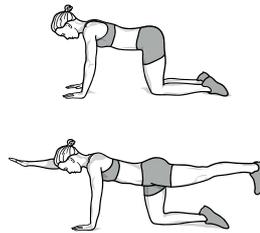
Ganzkörpertraining für Einsteiger

Benötigte Hilfsmittel: keine

	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Sätze	Intensität
1	Kniebeuge	30	15	1	1
2	Zweipunktvierfüßler	30 pro Seite	15	1	1
3	Seilspringen	30	15	1	1
4	Liegestütz mit abgelegten Knien	30	15	1	1
5	Paddeln in Bauchlage	30	15	1	1
6	Beckenheben	30	15	1	1
7	Sprinten auf der Stelle	30	15	1	1
8	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 pro Seite	15	1	1



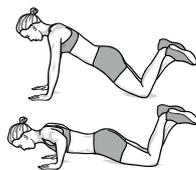
1 Kniebeuge



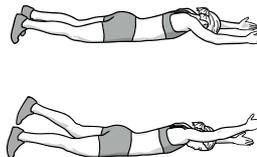
2 Zweipunktvierfüßler



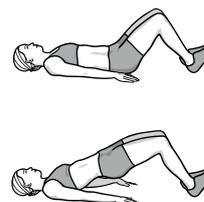
3 Seilspringen



4 Liegestütz mit abgelegten Knien



5 Paddeln in Bauchlage



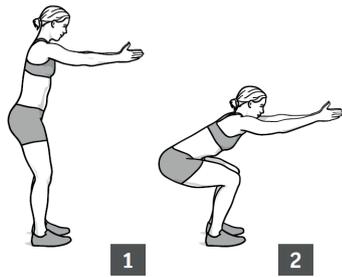
6 Beckenheben



7 Sprinten auf der Stelle

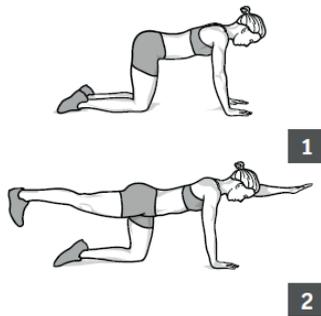


8 Seitstütz mit abgelegten Knien



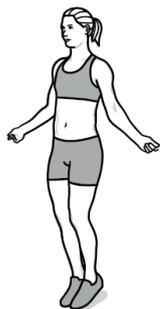
Kniebeuge

1. Einen schulterbreiten Stand einnehmen. Die Fußspitzen zeigen nach vorn.
2. Gleichzeitig Knie und Hüften beugen und das Gesäß nach hinten unten schieben. Die Knie bleiben dabei über dem Mittelfuß. Danach wieder in den Stand aufrichten.



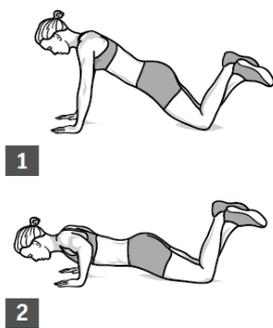
Zweipunktvierfüßler

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern, die Knie unter den Hüften.
2. Den rechten Arm und das linke Bein wegstrecken. Das Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet. Die Position halten.



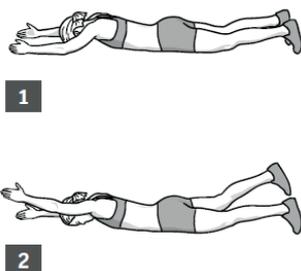
Seilspringen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die zu Fäusten geballten Hände etwas zur Seite vom Körper weghalten. Die Bewegung des Seilspringens nachahmen. Kleine Sprünge ausführen. Das sanfte Federn erfolgt über die Fußspitzen. Mit den Armen synchron zum Springen Schwung nehmen.



Liegestütz mit abgelegten Knien

1. Eine kniende Stützposition einnehmen, bei der sich die Hände unter den Schultern befinden. Die Füße sind verschränkt. Knie-, Hüft- und Schultergelenk befinden sich in einer Linie.
2. Die Ellbogen beugen und den Oberkörper absenken. Die Ellbogen bleiben dabei eng am Körper. Danach wieder nach oben drücken.



Paddeln in Bauchlage

1. Eine Bauchlage mit über den Kopf gestreckten Armen einnehmen.
2. Abwechselnd den Arm und das gegenüberliegende Bein anheben. Während der kompletten Bewegungsausführung bleiben Arme und Beine vom Boden angehoben.

1



Beckenheben

1. Eine Rückenlage mit aufgestellten Fersen einnehmen.
2. Das Becken durch die Kraft der Gesäßmuskeln so weit wie möglich nach oben schieben. Dann bis kurz vor Bodenkontakt wieder absenken.

2



Sprinten auf der Stelle

Auf der Stelle mit zunehmendem Tempo laufen. Dabei eine aufrechte Körperhaltung beibehalten. Die Arme gegengleich mitnehmen.



Seitstütz mit abgelegten Knien

Einen Seitstütz mit abgelegten Knien einnehmen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Der stützende Unterarm zeigt gerade nach vorn. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter. Die freie Hand an die Hüfte legen. Das Becken nach oben schieben und die Position halten.

