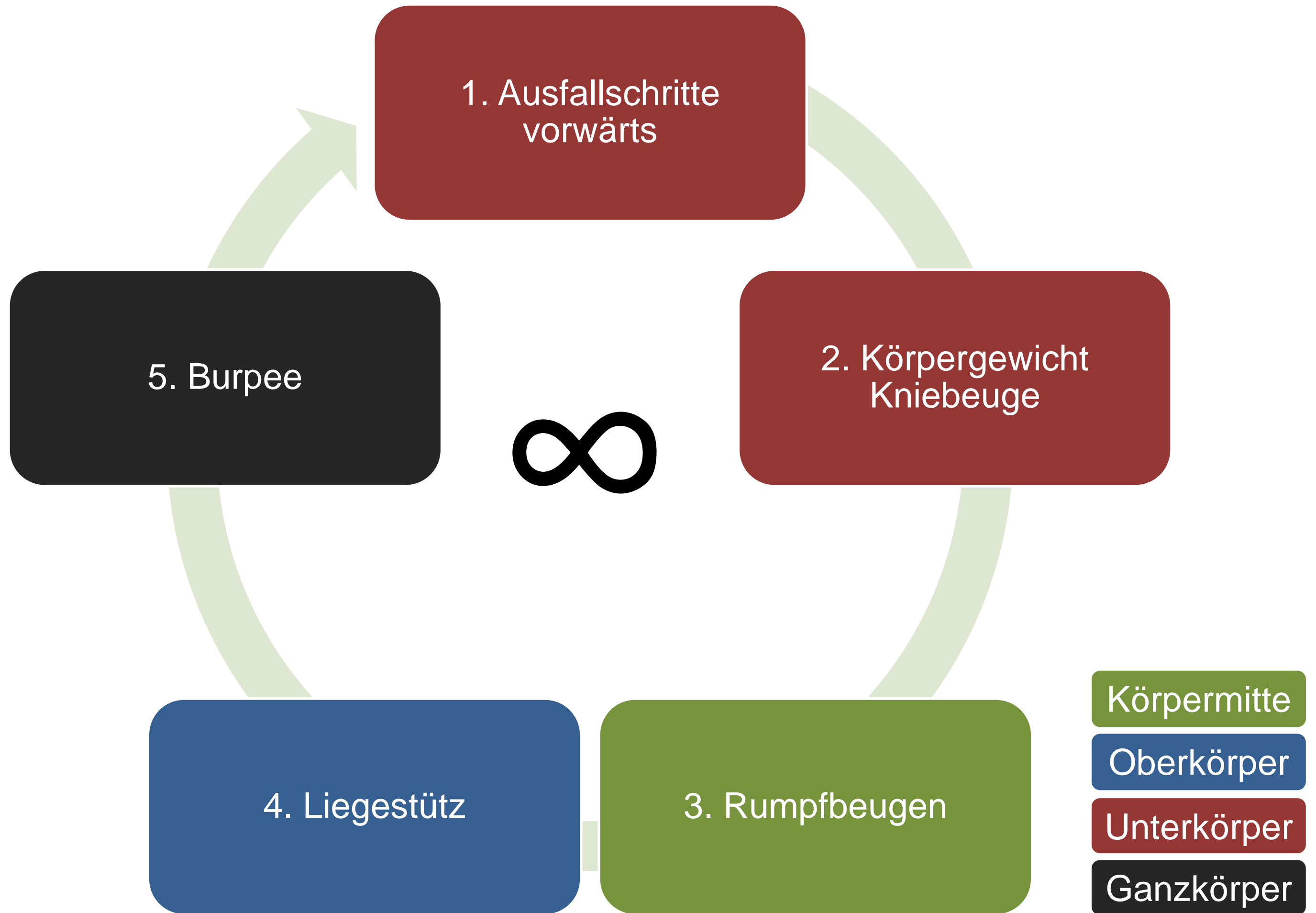


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 5 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 1 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ U1: 50 Wdh. ▪ U2: 40 Wdh. ▪ U3: 30 Wdh. ▪ U4: 20 Wdh. ▪ U5: 10 Wdh. ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: so viele wie möglich 	<p>Die Teilnehmer versuchen jeder für sich in der vorgegebenen Zeit so viele Durchgänge wie möglich zu absolvieren.</p>	<p>Plakate</p> <p>1 Musikanlage (optional)</p> <p>1 Flipchart (inkl. Tn-Liste) zum Anz. Durchgänge notieren</p>



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

1

Ausfallschritt vorwärts

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter Stand, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Arme auf der Hüfte, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss.



2

Körpergewicht Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken, zurück zum Stand, Arme auf der Hüfte oder in Vorhalte.

Achtung: Gesäß nach hinten führen, nicht Knie nach vorne. Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.



<p>3</p>	<p>Rumpfheugen <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung).</p>	
<p>4</p>	<p>Liegestütz <u>Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition, Arme beugen und strecken (Oberkörper senken und heben).</p> <p>Achtung: kein Hohlkreuz, Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.</p>	

Burpee

Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken), zwischen der nächsten Ausführung einen Strecksprung integrieren. Zum Aufstehen mit den Füßen zu den Händen springen.

Achtung: kein Hohlkreuz in der Liegestützposition, Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

5

