

2 Kopieren		
Fitnessübung	Sätze	Dauer pro Satz
Bergsteiger / Mountain Climber	4	14 Wdh.
Plank Walk-out	3	8 Wdh.
Scherenschlag / Scissor Kick	3	20 Wdh.
Käfer	3	20 Wdh.
Spiderman-Crunch	4	12 Wdh.
Unterkörper Russische Drehung	3	12 Wdh.
Schräge Bauchpresse	3	12 Wdh.

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Da sich die Trainingssituation in nächster Zeit noch nicht ändern wird, solltet ihr zusätzlich noch Ausdauertraining machen!

In dieser Woche solltet ihr daher täglich mindestens 10min Seilspringen oder ähnliches und Mindestens 3x 5-10km Fahrradfahren oder laufen!!!



Ausgangsposition

- die Ausgangsposition ist ähnlich der des normalen [Liegestützes](#)
- Knie und Hände auf dem Boden platzieren
- deine Schultern sollten genau über deinen Händen sein
- Finger zeigen nach vorne
- Rücken gerade lassen
- strecke jetzt aber nur ein Bein nach hinten aus

Richtige Ausführung

- in einer Sprung-Bewegung winkelst du nun das andere Bein an und ziehst das Knie so weit wie möglich in Richtung Brust
- gleichzeitig streckst du das andere Bein nach hinten aus und landest jeweils mit beiden Fußballen auf dem Boden
- haben die Füße ihre Positionen getauscht, dann kurz aufsetzen und gleich mit dem nächsten Sprung ansetzen
- die Bewegung ist insgesamt wie im Video zu sehen flüssig
- deine Hände stützen deinen Oberkörper ab, so dass die Bewegung ausschließlich hüftabwärts erfolgt
- für ein effektives [Ausdauer-Training](#) führst du die Bergsteiger-Übung so schnell wie möglich für ca. 45-60 Sekunden aus und wiederholst sie danach mit weiteren Sätzen

Tipps zum Training:

1. um die Mountain Climbers zu erleichtern, kannst du deine Hände auf einer Erhöhung (z.B. Sitzfläche) platzieren oder wie im ersten Teil des Videos langsam ausführen
2. etwas einfacher ist auch der [gleitende Bergsteiger](#)



Ausgangsposition

- stelle dich mit schulterbreit voneinander entfernten Füßen auf
- dein Rücken ist gerade
- deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten

Richtige Ausführung

- gehe leicht in die Knie
- beuge nun deinen Körper hüftaufwärts nach vorne und platziere deine Hände schulterbreit auf dem Boden
- dein Körper bildet dann zunächst noch ein umgedrehtes V aus
- versuche dabei deinen Rücken gerade zu halten
- laufe nun mit deinen Händen nach vorne bis du die Liegestützposition erreichst (Hände sind schulterbreit voneinander entfernt und unter den Schultern, die Arme sind fast durchgedrückt)
- die Füße bleiben stets an ihrem Ausgangspunkt, kippen jedoch während des Laufens auf die Fußspitzen
- laufe nun wieder mit deinen Armen zurück
- richte deinen Körper kurz auf und beginne danach mit dem nächsten Durchlauf

Scherenschlag



Ausgangsposition

- lege dich mit dem Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- beide Beine sind gebeugt und bleiben es auch während der Ausführung
- deine Füße liegen mit ihren Fersen auf
- deinen Kopf legst du ebenfalls mit ab, deine Arme jeweils seitlich neben deinem Körper
- die Hände kannst du für eine bessere Stabilität unter deinem Po platzieren, dadurch kannst du auch ein Hohlkreuz vermeiden
- ziehe in diesem Zusammenhang zusätzlich den Bauch zum Boden

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe nun ein Bein etwa 30-40 Grad an
- das andere Bein hebst du leicht an, so dass es knapp über dem Boden schwebt
- wechsele nun gleichzeitig die Positionen der Beine
- das obere Bein senkst du, das andere bringst du nach oben
- führe den Beinwechsel mehrmals hintereinander aus

Tipps zum Training:

1. je höher du dein Oberkörper hebst, desto anspruchsvoller gestaltest du dein **Bauchtraining**
2. außerdem kannst du die Beine dem Boden nähern, um das Ganze zu erschweren
3. wenn dir Gewichtsmanschetten zur Verfügung stehen, kannst du sie an deinen Fußgelenken befestigen und als Zusatzgewicht verwenden

Käfer



Ausgangsposition

- mit dem Rücken legst du dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- dein Kopf liegt mit auf
- deine Arme hältst du senkrecht und ausgestreckt nach oben
- die Knie winkelst du zu 90 Grad an, so dass deine Oberschenkel ebenfalls nach oben stehen und deine Unterschenkel parallel zum Boden sind

Richtige Ausführung

- bewege nun jeweils einen Arm und das entgegengesetzte Bein nach unten
- das Bein streckst du aus, damit dann beide Gliedmaßen in etwa parallel zum Boden sind
- bei dieser Übung kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an, sondern auf eine kontrollierte und langsame Ausführung
- anschließend kehrst du die Bewegungen um
- beachte, dass deine Beine bzw. Füße nicht den Boden berühren, da sonst etwas Rumpfspannung herausgenommen wird
- mehrmals in einer flüssigen Bewegung ausführen

Tipps zum Training:

- schwieriger wird die Bauchübung, wenn du Gewichtsmanschetten verwendest oder leichtere Hanteln in deinen Händen hältst



Ausgangsposition

- die Ausgangsposition ist identisch mit der des [Liegestützes](#)
- knie dich auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- platziere deine Hände etwa schulterbreit und deine Füße hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden
- Arme nicht komplett durchdrücken, um die Gelenke zu schonen
- strecke deine Beine nach hinten aus und halte die Hüfte oben
- Kopf in Verlängerung zum geraden Rücken halten
- dein Körper bildet somit von Kopf bis zu den Füßen eine Linie

Richtige Ausführung

- hebe nun einen Fuß leicht an und ziehe das Knie in einem äußeren Bogen so weit wie möglich zum Arm heran
- der Körper bleibt dabei so stabil wie möglich
- anschließend bringst du das Bein an seine Ausgangsposition zurück
- du beginnst dann den Bewegungsablauf sofort mit deinem anderen Bein
- Übungsablauf nun mehrmals und abwechselnd hintereinander ausführen

Tipp zum Training:

- wenn du dir Gewichtsmanschetten um die Fußknöchel schnallst, wird das [Bauchtraining](#) noch effektiver



Ausgangsposition

- lege dich flach mit Rücken auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- Kopf liegt ebenfalls auf
- Arme jeweils seitlich nach außen ausstrecken und ablegen - sie geben dir die notwendige Stabilität
- Beine zu 90 Grad anwinkeln und in der Schwebe halten

Richtige Ausführung

- drehe nun deinen Unterkörper so weit wie möglich zur Seite, indem du ihn in der Hüfte um die Körperachse rotierst
- beachte aber, dass du die Beugung in den Beinen beibehältst und der obere Rücken auf dem Boden bleibt
- Beine nicht auf dem Boden ablegen, sondern gleich wieder über die Ausgangsposition hinweg zur entgegengesetzten Seite rotieren
- Ausführung der **Bauchübung** mehrmals wiederholen

Tipp zum Training:

- schwieriger wird die Übung, wenn du die Beine beim Rotieren ausgestreckst



Ausgangsposition

- lege dich flach mit dem Rücken auf den Boden oder deine Fitnessmatte
- Kopf ebenfalls auf dem Boden ablegen
- beide Kniegelenke 90 Grad anwinkeln
- einen Fuß auf dem Boden absetzen
- den anderen legst du mit gebeugtem Bein am Knie ab
- ein Knie steht nun nach außen
- Finger an den Schläfen halten
- Ellenbogen zeigen jeweils nach außen

Richtige Ausführung

- führe nun langsam den entgegengesetzten Ellenbogen zu dem nach außen stehenden Knie
- dabei hebt die Schulter vom Boden ab
- die andere Schulter bleibt am Boden
- Kopf möglichst in Verlängerung zur Wirbelsäule halten
- Kontraktion für einen kleinen Augenblick halten
- danach den Oberkörper langsam zurückführen, aber nicht vollständig auf dem Boden ablegen, sondern gleich wieder wie beschrieben nach oben führen
- anschließend die Seiten wechseln und **Bauchmuskelübung** mehrmals ausführen