

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Burpees	4	12
Seitlicher Stern Unterarmstütz	3	15
Einbeinige Sprünge	4	10
Ausfallschritt Rückwärts	3	15
Sternsprung	5	10
Wadensitz	3	5 x 30s
Plank Jumping Jacks	3	15

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Zusätzlich solltet ihr noch mehrmals pro Woche Ausdauertraining machen!

- Fahrradfahren >10km (Ziel sollte sein, 10km < 25min)
- Laufen >5km
- Seilspringen >10min

Burpees



Ausgangsposition

- stelle dich mit geradem Rücken aufrecht auf
- Arme sind lang nach oben ausgestreckt
- die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- in einer Bewegung beugst du deine Knie und gehst in die gehockte Position über
- setze deine Hände auf dem Boden auf
- gehe nun schnell in die Liegestützposition über, indem du deine Beine nach hinten in einer Kick-Bewegung ausstreckst
- mache einen Liegestütz
- beachte dabei den Rücken gerade zu halten, die Hüfte nicht nach unten sinken zu lassen und die Ellenbogen nah am Körper zu halten
- ziehe deine Beine wieder heran und drücke dich mit einem Sprung so hoch wie möglich nach oben
- du setzt dann wieder mit beiden Füßen auf dem Boden auf und bist wieder in der Ausgangsposition
- wiederhole die Ausführung so schnell wie möglich
- führe den Burpee in ca. 30 Sekunden mit so viel wie möglich Wiederholungen aus

Seitlicher Stern Unterarmstütz



Ausgangsposition

- stütze deinen auf der Seite liegenden Körper mit einem Unterarm ab
- dein Oberarm befindet sich senkrecht unter deiner Schulter
- das untere Bein liegt auf dem Boden
- der andere Arm liegt auf deinem Oberschenkel
- deinen Kopf drehst du nicht zur Seite - halte ihn in Verlängerung zur Wirbelsäule

Richtige Ausführung

- spanne deinen Bauch an und hebe dein Becken
- im gleichen Zug führst du das obere Bein sowie den oberen Arm nach oben, die Beine im Winkel von etwa 30 Grad, die Arme in einer Linie
- halte diese Position etwa 20-40 Sekunden stabil
- lasse Arm und Bein nicht zur Seite pendeln, sie bleiben senkrecht zum Boden
- Ausführung auf der anderen Seite wiederholen

Tipps zum Training:

1. optional kannst du das Bein während des Haltens ab und wieder auf bewegen
2. die Fitnessübung erleichterst du, wenn du das am Boden liegende Knie anwinkelst

Einbeinige Sprünge



Ausgangsposition

- stelle dich schulterbreit auf
- Rücken gerade halten und Brust herausstrecken
- setze nun einen Fuß etwa in doppelter Schrittlänge nach hinten
- dein anderes Bein wird automatisch mit angewinkelt
- Körper bildet vom nach hinten gesetzten Bein bis zum Kopf eine Linie
- Arme angewinkelt an den Körperseiten halten

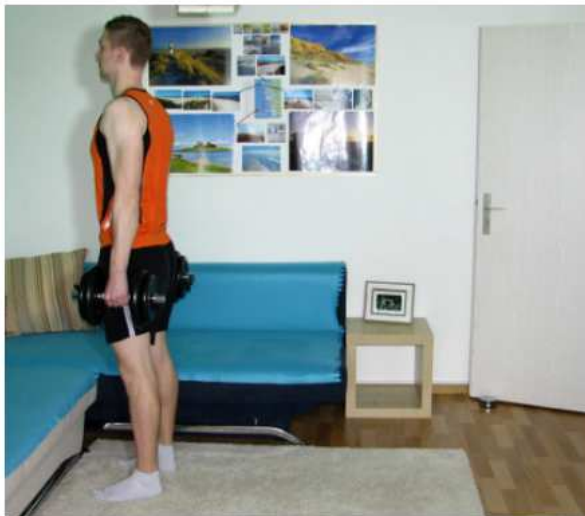
Richtige Ausführung

- ziehe das hintere Bein nach vorne und drücke dich kraftvoll mit dem Standbein vom Boden ab
- springe nun so weit wie möglich nach oben
- deine Arme geben dir Schwung mit
- lande auf dem Standbein und setze das andere Bein wieder in doppelter Schrittlänge nach hinten
- achte darauf nicht die Balance zu verlieren
- wiederhole die Ausführung sowohl mit dem einem als auch dem anderen Bein mit einer angemessenen Wiederholungsanzahl

Tipp zum Training:

- hast du Gewichtsmanschetten, dann verwende sie als zusätzliches Trainingsgewicht

Ausfallschritt Rückwärts



Ausgangsposition

- stehe aufrecht
- deine Füße sind hüftbreit entfernt
- deine Arme kannst du vor dir ausstrecken oder halte die Hände in den Hüften

Richtige Ausführung

- setze einen Fuß mit größerem Abstand nach hinten und lande auf dem Fußballen (Ferse berührt nicht den Boden)
- senke deinen Körper langsam und kontrolliert ohne das Gleichgewicht zu verlieren, bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist
- das hintere Knie sollte dabei nicht den Boden berühren
- halte den Oberkörper so aufrecht wie möglich
- achte darauf, dass das vordere Knie nicht über die Fußspitze hinausragt, um Gelenkschmerzen vorzubeugen
- übe Druck auf die Ferse des Standbeines aus und strecke das vordere Bein
- führe zugleich das hintere Bein wieder nach vorne
- mehrmals abwechseln wiederholen

Tipps zum Training:

- erschweren kannst du die Fitnessübung mit Gewichten in deinen Händen oder wenn du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzt
- außerdem ist es möglich, dich mehrmals hintereinander auf und ab zu bewegen, wenn deine Füße versetzt sind
- um die Adduktoren und Abduktoren noch etwas intensiver zu trainieren, dann solltest die Übung **Ausfallschritt mit Knicks** ausführen

Sternsprung



Ausgangsposition

- stelle dich aufrecht auf
- Füße sind zusammen, deine Knie leicht gebeugt
- deine Arme hängen seitlich am Körper herunter

Richtige Ausführung

- beuge deine Knie, bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind
- deinen Po streckst du dabei etwas nach hinten heraus
- mit deinen Händen berührst du jeweils seitlich deine Füße
- strecke nun deine Beine und drücke dich kraftvoll ab
- springe so hoch wie möglich
- die Arme führst du dabei in einem weiten äußeren Bogen nach oben, die Beine bewegen sich zu den Seiten
- am höchsten Punkt der Bewegung ähnelt dein Körper der Form eines Sterns
- während du zurücksinkst, bringst du Arme und Beine wieder an ihre Ausgangsposition
- achte darauf, dass du weich mit den Fußballen aufsetzt und dass deine Knie leicht gebeugt sind, um den Sprung abzufedern
- sofort den nächsten Sprung einleiten und mehrmals wiederholen

Tipp zum Training:

- schwieriger wird es mit leichten Gewichten in den Händen (z.B. Wasserflaschen oder Hanteln) oder mit Gewichtsmanschetten

Wadensitz



Ausgangsposition

- stelle dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand
- deine Füße sind hüftbreit voneinander entfernt
- drehe die Füße jeweils leicht nach außen
- lehne dich mit geradem Rücken an die Wand
- beide Beine sind nun diagonal
- deine Arme lässt du neben deinem Körper nach unten hängen

Richtige Ausführung

- rutsche nun an der Wand nach unten, bis du in deinen Beinen einen 90 Grad Winkel hast
- Füße bewegen sich nicht
- Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden
- versuche diese statische Position für ca. 30 Sekunden zu halten

Tipp zum Training:

- das Wandsitzen erleichterst du, wenn du dich mit deinen Händen auf den Oberschenkeln abstützt

Plank Jumping Jacks



Ausgangsposition

- bringe deinen Körper in die **Liegestütz**-Position (einfacher) oder in den **Unterarmstütz** (schwieriger)
- platziere deine Unterarme auf dem Boden oder eine Trainingsmatte
- die Ellenbogen befinden direkt unter deinen Schultern
- spanne deinen Bauch an und strecke deine Beine nach hinten aus
- deine Füße sind zusammen und auf ihren Fußspitzen
- halte Kopf und Hüfte oben und in einer Linie zum restlichen Körper
- dein Blick ist zum Boden gerichtet

Richtige Ausführung

- behalte die Spannung im Bauch bei und springe nun mit deinen Beinen bzw. Füßen auseinander
- lande auf den Fußspitzen
- dein Oberkörper bleibt möglichst stabil
- verweile nur kurz in der neuen Position und springe sofort wieder zurück
- Ausführung mehrmals wiederholen