

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Bulgarische Kniebeuge	3	12
Seitlicher Bergsteiger	3	15
Kickback mit Schulterdrücken	4	10
Liegestütz negativ (für die starken von euch)	3	5
Sumo Kniebeuge	3	10
Plank Jumping Jacks	4	10

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

Bulgarische Kniebeuge



Ausgangsposition

- ein Knie anwinkeln und den Fußrücken (gleiches Bein) am Ende der Sitzflächenkante eines Stuhls ablegen
- den anderen Fuß in einem größeren Abstand (etwas weiter als Schrittlänge) vor dem Stuhl auf dem Boden platzieren
- dessen Bein ist fast durchgestreckt
- Zehenspitze ist nach vorne gerichtet
- beide Kniegelenke zeigen ebenfalls nach vorne
- dein Rücken ist gerade
- Arme gerade nach vorne ausstrecken

Richtige Ausführung

- beuge nun langsam das vordere Kniegelenk
- beachte, dass es bei richtiger Ausführung einen 90 Grad Winkel ausbildet und nicht über die Zehenspitzen hinausragt
- dein Oberkörper bleibt dabei aufrecht
- das andere Knie berührt in der Bewegung leicht den Boden
- der auf dem Stuhl liegende Fuß dient ausschließlich der Stabilität und der Koordination
- Kniegelenke nicht nach außen wandern lassen
- anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- Bewegungsablauf mehrmals auch mit dem anderen Bein ausführen

Tipp zum Training:

- die Fitnessübung kann in unterer Position auch als **Dehnübung** verwendet werden

Seitlicher Bergsteiger



Ausgangsposition

- beginne auf allen Vieren
- deine Hände befinden sich direkt unter den Schultern
- strecke ein Bein nach hinten aus
- halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Richtige Ausführung

- spanne die Bauchmuskulatur an
- drücke dich mit beiden Füßen ab und wechsele im Sprung die Position deiner Füße
- setze jeweils mit den Fußballen auf
- deine Hände verlassen ihre Ausgangspositionen nicht
- setze die Sprungbewegung mit Fußwechsel fort und drehe deinen Körper hüftabwärts zur Seite
- die Knie zeigen dann ebenfalls nach außen
- drehe dich in der Hüfte wieder zurück und weiter zur anderen Seite, ohne dass die Sprünge aufhören
- anschließend kehrst du wieder zur Ausgangspositionen zurück
- mehrmals ausführen

Tipps zum Training:

- schwieriger wird es, wenn du das Tempo erhöhst
- um die Übung zu erleichtern, kannst du deine Hände auf eine kleine Erhöhung bringen

Kickback mit Schulterdrücken



Ausgangsposition

- stelle dich auf ein Bein
- Zehenspitze zeigt nach vorne
- das andere Bein ist vor deinem Körper im 90 Grad Winkel gebeugt
- Arme ebenfalls 90 Grad anwinkeln
- Oberarme nah am seitlichen Brustkorb halten

Richtige Ausführung

- beuge dich nun mit deinem Oberkörper nach vorne und bringe deine Arme in einer flüssigen Bewegung ausgestreckt mit in die Waagerechte
- gleichzeitig führst du das angewinkelte Bein nach hinten und ziehst es ausgestreckt nach oben, bis es ebenfalls parallel zum Boden ist
- deine Oberarme sind dann nah am Kopf und bilden mit deinem Körper eine Linie
- Position für einen kurzen Moment halten und zur Ausgangsposition zurückkehren
- danach die Beine wechseln und Ausführung wiederholen

Tipp zum Training:

- führe die **Übung mit Kurzhanteln** in deinen Händen aus, um die Schwierigkeit zu erhöhen

Liegestütz negativ



Ausgangsposition

- knie dich mit dem Rücken zum Stuhl auf dem Boden
- stütze dich mit den Händen ab, bringe deine Füße auf die Sitzfläche
- spanne deinen Körper an und stütze dich mit fast ausgestreckten Armen vom Boden ab
- die Hände sind etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt
- Fingerspitzen zeigen nach vorne oder Hände zu Fäusten ballen, um deine Handgelenke zu schonen
- dein Körper bildet von Kopf bis Fuß eine Linie
- Ellenbogen zeigen nach hinten

Richtige Ausführung

- halte deine Körper gerade und beuge langsam deine Arme, bis deine Nase den Boden berührt
- vermeide ein Herausrecken des Gesäßes
- drücke dich anschließend kraftvoll nach oben
- Ellenbogengelenke in oberer Position nicht vollständig durchdrücken
- wiederhole die Ausführung mehrmals

Tipp zum Training:

- du kannst den Kopf während der Ausführung etwas nach hinten bewegen, dann ist der Bewegungsradius etwas größer
- wenn du einen Gymnastikball als Hilfsmittel verwendest, wird die **Brustübung** durch die Instabilität schwieriger

Sumo Kniebeuge



Ausgangsposition

- stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf
- Füße ca. 10-20 Grad nach außen drehen
- Knie leicht anwinkeln
- Rücken gerade lassen, mit Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brust herausstrecken
- deine Arme kannst du vor dem Körper ausgestreckt oder verschränkt am Körper halten

Richtige Ausführung

- beuge nun langsam und kontrolliert beide Beine, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind
- dabei streckst du deinen Po nach hinten heraus, damit die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen, sonst werden deine Kniegelenke unnötig belastet
- Knie zeigen stets in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen
- ohne Schwung trainieren
- Arme bleiben unbewegt
- drücke dich anschließend langsam über Druck auf die Fersen nach oben und beachte dann, dass du die Beine nicht vollständig durchdrückst
- beginne sofort mit der nächsten Wiederholung

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