

Dauer: ca. 20–25 Min.

Hinweis: Versuche, bei jeder Übung in den 45 Sekunden so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen!



Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12

Workout – 3 Rounds

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	0:45 Min.	37
Jumping Lunge	0:45 Min.	72
Side Stepper	0:45 Min.	10
Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	0:45 Min.	53 54
Frogger	0:45 Min.	38
Air Squat	0:45 Min.	67
Rest	0:45 Min.	

Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Dog	Individuell	17
Camel	Individuell	20
Child's Pose	Individuell	14

10

SIDE STEPPER

Muscle-Check: Beinmuskulatur

Material: ggf. Seil

Hinweis: Achte auf eine weiche Landung. Beuge dabei die Knie leicht. Du kannst die Anstrengung erhöhen, indem du höhere Sprünge machst.



Step 1: Das Seil auf den Boden legen. Seitlich neben das Seil (oder eine Linie auf dem Hallenboden/eine gedachte Linie) stellen.



Step 2: Beidbeinig seitlich über das Seil (die Linie) springen.



Step 3: Mit beiden Beinen kontrolliert landen. Dann sofort wieder zurück auf die andere Seite springen.

Muscle-Check: Rückenmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Beinbeuger

Hinweis: Achte darauf, dass deine Fersen am Boden bleiben.



Step 1: Tiefe Kniebeuge. Die Füße sind schulterbreit auseinander, der Rücken ist gerade. Die Arme zwischen den Knien nach vorne unten strecken (oder Hände an die Fußspitzen).



Step 2: Die Beine langsam durchstrecken, die Hände bleiben vorne unten (oder an den Fußspitzen). Position kurz halten.

20

CAMEL

Muscle-Check: kompletter Körper

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Führe die Übung langsam aus. Falls du mit deinen Händen nicht bis zu deinen Fersen kommst, führe die Übung nur bis Step 2 aus.



Step 1: Fersensitz. Mit dem Oberkörper nach vorne gehen und den Bauch auf die Oberschenkel legen. Die Arme nach vorne ausstrecken. Die Stirn liegt auf dem Boden auf.



Step 2: Den Oberkörper aufrichten und in den Kniestand gehen. Die Hüfte ist über den Knien. Dann in der Hüfte nach hinten beugen. Die Hände stützen an der Hüfte.



Step 3: Mit den Händen nacheinander die Fersen greifen. Die Arme sind gestreckt. Der Blick geht nach oben. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

Muscle-Check: Schultermuskulatur
Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur
Wadenmuskulatur

Material: ggf. Turnmatte

Hinweis: Führe die Übung möglichst rund aus. Achte darauf, dass dein Rücken in der Start- und Endposition nicht durchhängt. Nicht mit den Füßen zwischen die Hände springen – in dieser Position ist ein gerader Rücken nicht möglich.



Step 1: Liegestützposition: Auf den Händen und den Zehenspitzen abstützen. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Der Blick ist nach unten gerichtet. Bauchmuskeln und Gesäß anspannen. Der Körper bildet eine gerade Linie.



Step 2: Mit den Füßen nach vorne, neben die Hände springen. Der Rücken ist dabei gerade.



Step 3: Mit den Füßen wieder zurück in die Liegestützposition springen. Bauchmuskeln anspannen.

67

AIR SQUAT

Muscle-Check: Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur – Vorderseite

Hinweis: Führe die Bewegung langsam und rund aus, nicht explosiv.
Achte darauf, dass du deine Knie nie komplett durchdrückst.
Stelle dir vor, dass du einen Reißnagel unter deinem Fußgewölbe hast.



Step 1: Aufrechter, schulterbreiter Stand. Die Hüfte strecken. Die Knie sind leicht gebeugt und nach außen gerichtet. Die Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken.



Step 2: Die Knie beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Dabei das Gesäß nach hinten schieben. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen hinaus. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Der Rücken ist gerade.



Step 3: Die Beine langsam wieder strecken und zurück in die Ausgangsposition.