

**Dauer:** ca. 60 Min.

**Hinweis:** Du hast 40 Minuten Zeit. Bis zu welchem Buchstaben schaffst du es? Führe trotz des Zeitdrucks jede Übung sauber aus! Solltest du schon früher fertig sein, fange wieder bei A an!



### Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Crab Walk	1:00 Min.	8
Worm Walk	1:00 Min.	7
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Butterfly	Individuell	18

### Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
<b>A:</b> Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
<b>B:</b> Mountain Climber	10 Wdh.	41
<b>C:</b> Swimmer	10 Wdh.	23
<b>D:</b> Crunch Sit-up	10 Wdh.	27
<b>E:</b> Jumping Jack	20 Wdh.	1
<b>F:</b> Air Squat	10 Wdh.	67
<b>G:</b> Lifter	10 Wdh.	62
<b>H:</b> Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
<b>I:</b> Burpee	5 Wdh.	37
<b>J:</b> Mountain Climber	10 Wdh.	41
<b>K:</b> Shoulder Tap	10 Wdh.	44

<b>L:</b> Crunch Sit-up	10 Wdh.	27
<b>M:</b> Jumping Jack	20 Wdh.	1
<b>N:</b> Swimmer	10 Wdh.	23
<b>O:</b> Air Squat	5 Wdh.	67
<b>P:</b> Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
<b>Q:</b> Burpee	5 Wdh.	37
<b>R:</b> Shoulder Tap	10 Wdh.	44
<b>S:</b> Crunch Sit-up	10 Wdh.	27
<b>T:</b> Swimmer	10 Wdh.	23
<b>U:</b> Hand Release Push-up/ Push-up On Knees	5 Wdh.	53 54
<b>V:</b> Burpee	5 Wdh.	37
<b>W:</b> Mountain Climber	5 Wdh.	41
<b>X:</b> Jumping Jack	20 Wdh.	1
<b>Y:</b> Mountain Climber	5 Wdh.	41
<b>Z:</b> Burpee	10 Wdh.	37
Rest	2:00 Min.	

### Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Butterfly	Individuell	18
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

## 8

## #BODYWEIGHTCHAMP

**Dauer:** ca. 60 Min.

**Hinweis:** Du hast 40 Minuten Zeit. Bis zu welchem Buchstaben schaffst du es? Führe trotz des Zeitdrucks jede Übung sauber aus! Solltest du schon früher fertig sein, fange wieder bei B an!



## Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Lockeres Traben	2:00 Min.	–
Jumping Jack	1:00 Min.	1
Alis	1:00 Min.	5
Rest	0:30 Min.	
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Sumo Stretch	Individuell	12
Butterfly	Individuell	18

## Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
<b>B:</b> Shoulder Tap	10 Wdh.	44
<b>O:</b> Burpee	10 Wdh.	37
<b>D:</b> Criss Cross	10 Wdh.	25
<b>Y:</b> Burpee	10 Wdh.	37
<b>W:</b> Air Squat	10 Wdh.	67
<b>E:</b> Good Morning	10 Wdh.	21
<b>I:</b> Burpee	10 Wdh.	37

<b>G:</b> Shoulder Tap	10 Wdh.	44
<b>H:</b> Hand Release Push-up	10 Wdh.	53
<b>T:</b> Burpee	10 Wdh.	37
<b>C:</b> Air Squat	10 Wdh.	67
<b>H:</b> Good Morning	10 Wdh.	21
<b>A:</b> Mountain Climber	10 Wdh.	41
<b>M:</b> Air Squat	10 Wdh.	67
<b>P:</b> Burpee	10 Wdh.	37
Rest	2:00 Min.	

## Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Butterfly	Individuell	18
Cobra	Individuell	16
Child's Pose	Individuell	14

5

## ALIS

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Rumpfmuskulatur

**Hinweis:** Du kannst die Anstrengung erhöhen, indem du wie ein Boxer auf den Füßen „tänzelst“.

WARM-UP



**Step 1:** Aufrechter Stand in Schrittposition, das rechte Bein ist vorne. Der Rücken ist gerade, die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind vor der Brust zu Fäusten geballt.



**Step 2:** Den linken Arm auf Schulterhöhe explosiv nach vorne stoßen. Dabei den Körper leicht nach rechts eindrehen.



**Step 3:** Den linken Arm sofort wieder in die Ausgangsposition bringen. Dann flüssiger Seitenwechsel.

**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.

**Muscle-Check:** Rückenmuskulatur  
Oberschenkelmuskulatur – Innenseite

**Hinweis:** Führe die Übung langsam aus, nicht ruckartig.



**Step 1:** Schneidersitz. Die Arme senkrecht nach oben strecken und den Oberkörper strecken. Der Rücken ist gerade. Tief ein- und ausatmen. Position halten.



**Step 2:** Wirbel für Wirbel nach vorne rollen. Der Blick geht nach unten. Die Hände auf dem Boden ablegen. Tief ein- und ausatmen. Position halten.

**Muscle-Check:** untere Rückenmuskulatur  
Gesäßmuskulatur

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Achte darauf, dass dein Kopf immer in Verlängerung der Halswirbelsäule ist. Führe die Bewegung möglichst langsam und rund aus.



**Step 1:** Bauchlage. Die Arme sind nach vorne gestreckt.



**Step 2:** Gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm anheben und strecken. Den rechten Fuß und die linke Hand in den Boden drücken. Der Blick ist nach unten gerichtet. Position kurz halten.



**Step 3:** Dann gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm anheben und strecken. Den linken Fuß und die rechte Hand in den Boden drücken. Position kurz halten.

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Bauchmuskulatur

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Halte die Körperspannung.  
Versuche, die Körpermitte möglichst wenig zu bewegen.



**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 der rechten Hand die linke Schulter berühren.



**Step 3:** Zurück in die Liegestützposition. Dann flüssiger Seitenwechsel.

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
obere Rückenmuskulatur

**Hinweis:** Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.



**Step 1:** Hüftbreiter Stand. Die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen. Die Arme so nach vorne unten strecken, dass sie einen 90°-Winkel zum Oberkörper bilden. Die Hände sind zu Fäusten geballt.



**Step 2:** Die Arme zur Seite bis auf Höhe der Schultern anheben. Position kurz halten.



**Step 3:** Zurück in die Ausgangsposition.