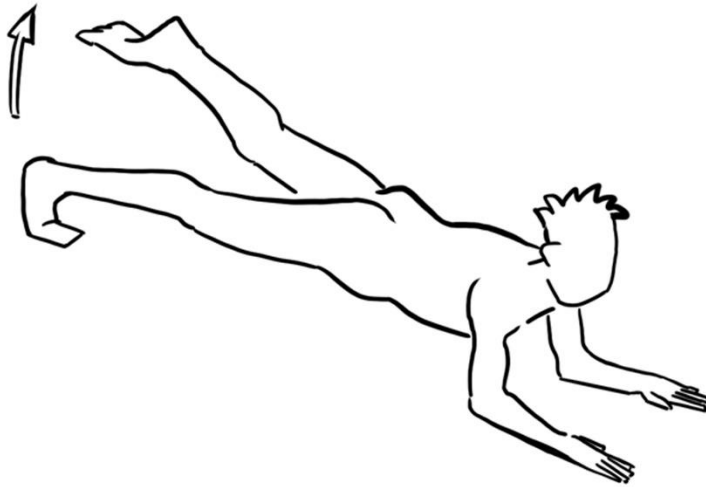


1. Unterarmstütz in Bauchlage



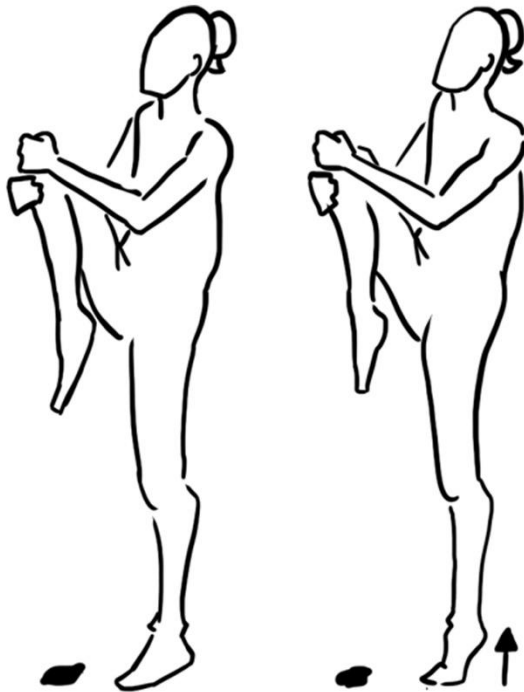
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz, dabei Beine abwechselnd anheben

2. Vom Einbeinstand in den Zehenstand



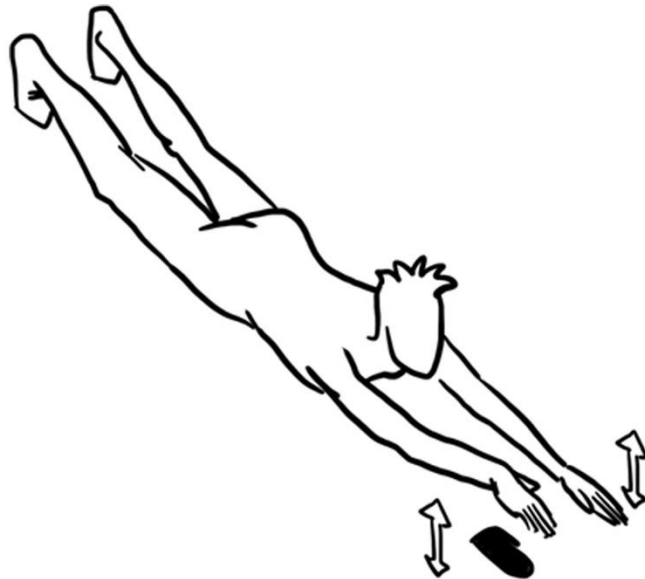
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Auf dem Standbein abwechselnd vom Sohlenstand in den Zehenstand rollen, dabei das Spielbein am Schienbein mit beiden Händen fassen und vor dem Körper stabilisieren
- Beinwechsel

3. Armheben in Bauchlage



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca.30 – 35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme gestreckt mit den Handflächen nach unten wechselweise anheben

4. Sit-ups frontal



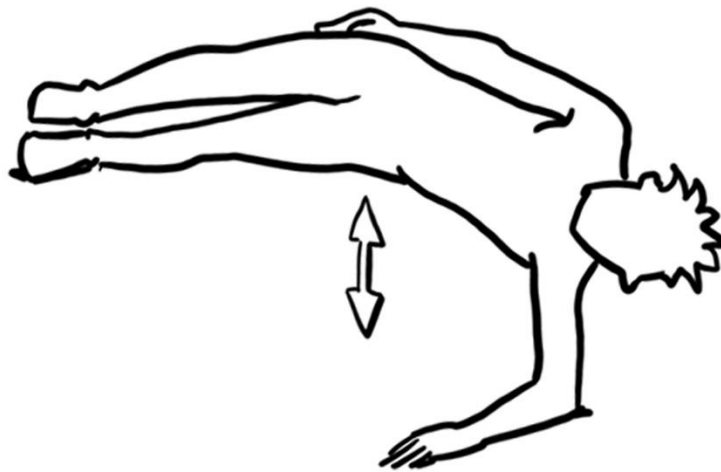
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 20-25 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Beide Ellbogen berühren die angewinkelten Knie
- Schulterblätter berühren den Boden

5. Hüftheben im Unterarmstütz



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 20-30 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstütz, dabei langsames Heben und Senken der Hüfte
- Seitenwechsel

6. Brücke mit Beinwechsel



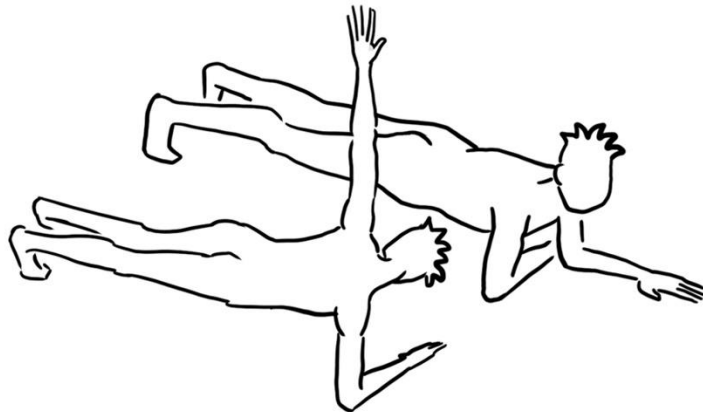
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Beine sind angewinkelt, Füße am Boden; Schultern, Hüfte und Oberschenkel bilden eine Linie; aus dieser Position wechselweise einen Unterschenkel bis zur Streckung anheben

7. Seitliches Aufdrehen im Unterarmstütz



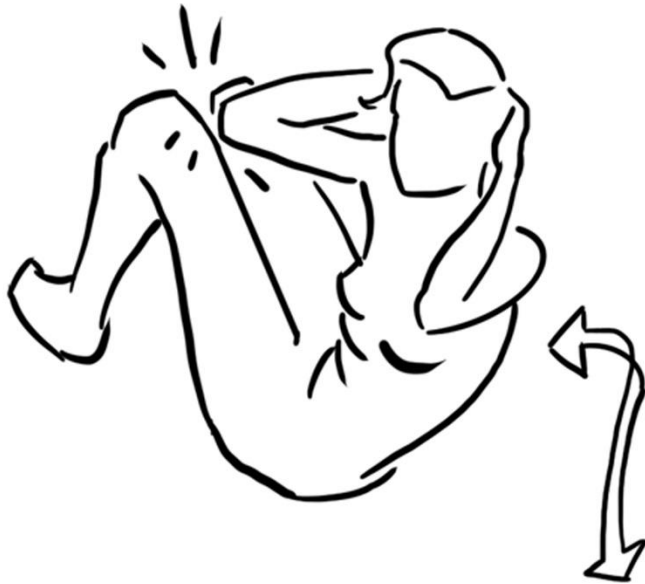
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 10-15 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz
- Rechter Arm stützt quer unter dem Körper
- Linker Arm dreht bis zur Seitlage auf
- Unterarmstütz/Seitenwechsel
- Linker Arm stützt quer unter dem Körper
- Rechter Arm dreht bis zur Seitlage auf

8. Sit-ups schräg



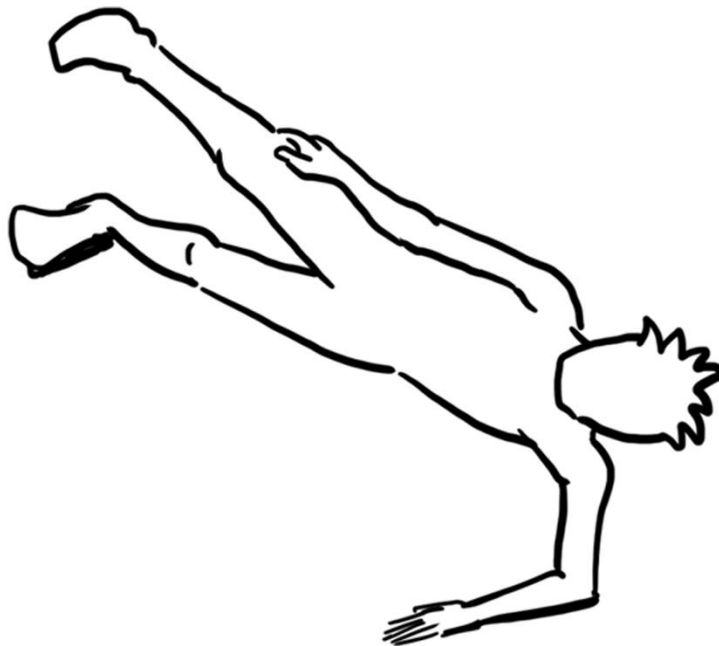
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 20-25 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Rechter Ellbogen wird zum linken Knie geführt
- Ablegen der Schulterblätter am Boden
- Linker Ellbogen wird zum rechten Knie geführt

9. Seitlicher Unterarmstand mit Beinheben



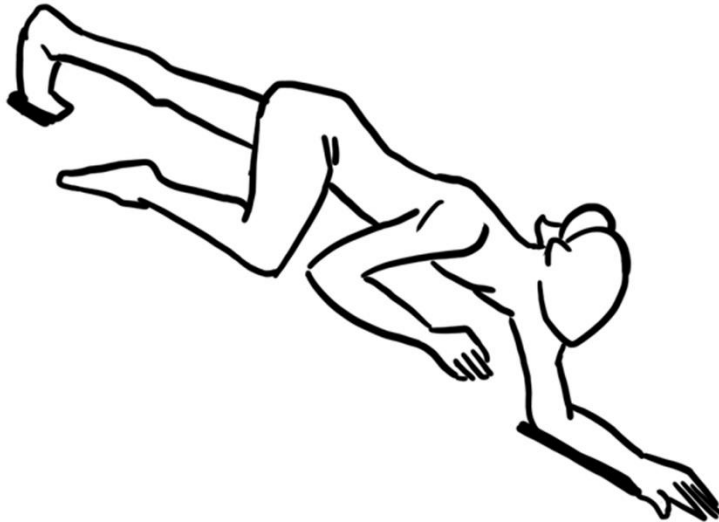
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = 25-35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstand mit Anheben des oberen Beines
- Seitenwechsel

10. Eidechse



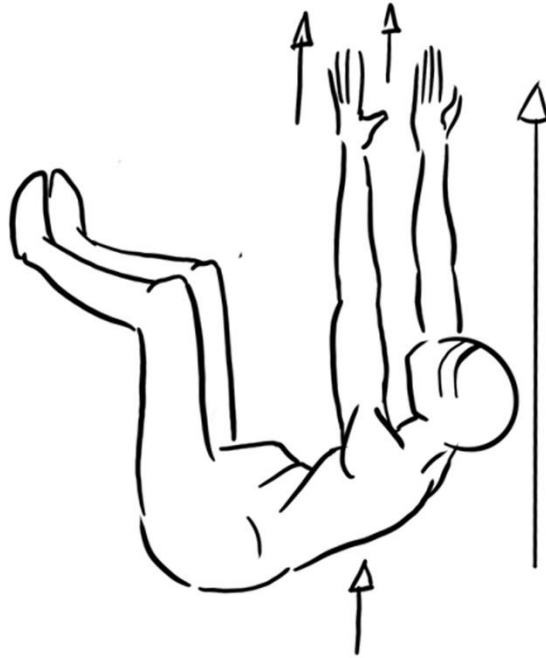
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem Unterarmstütz treffen sich wechselseitig rechtes Knie/rechter Ellbogen, linkes Knie/linker Ellbogen

11. Rumpfheben aus Rückenlage



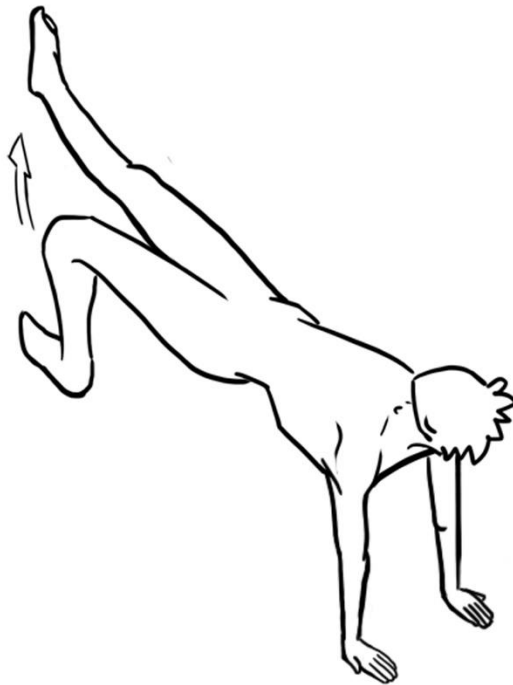
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca. 30-35 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Aus Rückenlage mit abgehobenen Füßen und 90°-Winkel in Knie- und Hüftgelenk die senkrecht nach oben gestreckten Arme Richtung Decke ziehen
- Ablegen der Schulterblätter am Boden

12. Trizepsdrücken mit Beinheben



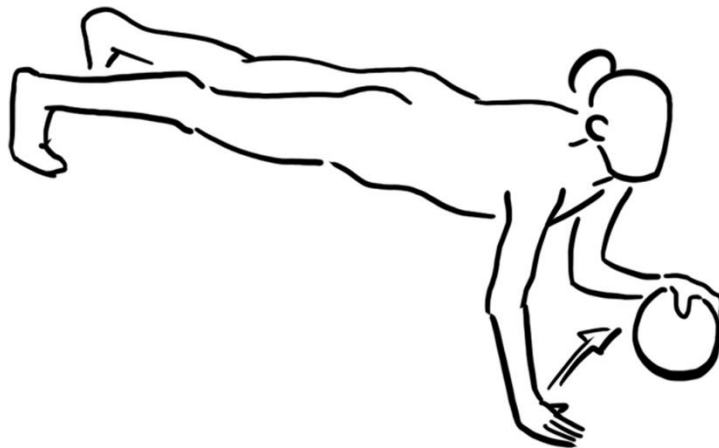
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit = ca.30-40 WH
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Trizepsdrücken mit wechselweisem Beinheben
- Knie, Hüfte und Schulter bilden eine Linie

13. Ballrollen in Liegestützstellung



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Liegestützstellung
- Ball zur anderen Hand rollen
- Variante: für Liegestütz mit geringerer Intensität Knie ablegen

MATERIAL

- Ball