

Übungsbeschreibungen:

1. **Jumping Squat (Sprungkniebeuge):** Gehe in die tiefe Kniebeuge, die Arme sind nach vorne gestreckt und die Handflächen zeigen nach unten. – Strecke dich explosionsartig nach oben, sodass du dich mit beiden Füßen vom Boden abdrückst. Die Arme nehmen dabei den Schwung mit über den Kopf. – Du landest wieder in der tiefen Kniebeuge mit den Armen in Vorhalte. – Der Rücken bleibt während der ganzen Übung ganz gerade. – Geübte springen nicht nur hoch, sondern auch möglichst weit.
2. **Push ups (Liegestütz):** Den gesamten Körper durch Beugen und Strecken der Ellbogen senken und wieder hochdrücken. – Achte darauf, dass dein Körper fest angespannt ist und eine gerade Linie bildet.
3. **Mountain climber (Bergsteiger):** Gestartet wird in der Liegestützposition. – Achte darauf, dass die Ellenbogen während der Übung leicht gebeugt bleiben. – Stelle nun ein Bein nach vorne unter die Brust und direkt wieder nach hinten. – Während das Bein nach hinten ausgestreckt wird, das andere Knie gleichzeitig nach vorne unter die Brust ziehen. Der Zehenballen berührt den Boden. – Wer mehr Übung hat, kann die Zehenballen außen zu den Händen setzen oder kann beide Beine gleichzeitig mit einem kleinen Sprung anhocken und wieder strecken.
4. **Butterfly sit ups (Große Sit-ups):** Die Sit-ups beginnen aus der sitzenden Position. Die Füße stehen nah am Körper. Die Fußsohlen berühren einander, sodass beide Knie nach außen fallen. Die Hände berühren den Boden vor den Füßen. – Rolle nun den Oberkörper nach hinten unten zum Boden ab, strecke die Arme dabei über den Kopf und berühre mit beiden Händen den Boden dahinter. – Rolle den Oberkörper wieder nach vorne

oben in den Sitz auf und berühre mit beiden Händen den Boden vor den Füßen.

5. **Higher Dips:** Stütze dich mit den Händen rücklings und schulterbreit auf die Sitzfläche eines Stuhls oder Hockers. – Wandere mit den Füßen so weit vom Stuhl weg, bis Knie- und Hüftgelenke mindestens einen 90°-Winkel (oder mehr) erreichen. Der Großteil deines Körpergewichts ruht dabei auf deinen Händen. – Beuge und strecke die Arme und halte den Rumpf stabil.

6. **Rotations (Dreh)stütz:** Gehe in die Liegestützposition und führe einen Liegestütz aus. – Hebe den linken Arm und drehe dabei auf bis in den rechten Seitstütz. – Halte diese Position. Der linke Arm wird dabei zur Decke gestreckt. – Gehe anschließend wieder zurück in die Liegestützposition und führe erneut einen Liegestütz aus. – Drehe dich nun auf die linke Seite und gehe in den linken Seitstütz. – Halte diese Position.

7. **Knee-high-run (Kniehebelauf):** Stehe mit den Beinen hüftbreit auseinander, die Körperhaltung ist aufrecht. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Die Arme hängen an den Seiten herunter. – Springe nun von einem Bein auf das andere und hebe dein Knie im Wechsel so hoch wie möglich, am besten in Hüfthöhe. Setze dabei jeweils die Zehenballen auf. Die Arme schwingen mit. – Je schneller du diese Übung durchführst, umso größer ist der Trainingserfolg.

8. **Lunges (Ausfallschritte):** Achte bei den Ausfallschritten darauf, dass dein Oberkörper gerade bleibt und der Blick nach vorne gerichtet ist. Das Knie soll nicht über die Fußspitzen hinausragen.

9. **Plank up & down:** Gehe in die Liegestützposition. Die Ellbogen sind leicht gebeugt. – Gehe in den Unterarmstütz und anschließend wieder in die klassische Liegestützposition zurück.

– Versuche einen fließenden Wechsel der Positionen zu erreichen.

10. **Burpees (Bauchklatscher):** Stehe aufrecht und positioniere deine Füße schulterbreit. – Gehe wie bei einer Kniebeuge in die Hocke und stütze dich mit den Händen vor dem Körper auf dem Boden ab. – Schieße deine Beine nach hinten, sodass sie in eine Liegestützposition kommen. – Führe einen Liegestütz aus und springe aus dieser Position wieder in die Hocke. – Führe dann einen Sprung nach oben aus, wobei du einmal mit den Händen über dem Kopf klatschst. – Lande wieder in einer aufrechten Position und sei bereit für den nächsten Burpee.
11. **Superman (Rumpfheber):** Lege dich auf den Bauch, Arme und Beine sind gestreckt. – Hebe jetzt die Beine etwas vom Boden ab und halte sie während der ganzen Übung in dieser Position. – Nun hebe den Oberkörper mit den gestreckten Armen etwas an. – Die Position 3 sec. halten und anschließend die Beine, Arme und den Oberkörper wieder senken.
12. **Wall climbers (Wandhandstandlauf):** Hocke dich rücklings zur Wand hin und stütze dich mit beiden Händen schulterbreit vorne auf den Boden. – Laufe nun mit den nackten Füßen die Wand rückwärts soweit hoch bis dein Körper eine Gerade bildet. – Halte diese Position. – Wandere dann langsam wieder zurück.
13. **Diamond push ups (Diamant-Liegestütz):** Gehe in die Liegestützposition. – Der Körper bildet eine gerade Linie. Ziehe den Bauchnabel bewusst nach innen und versuche den Rücken ganz gerade zu halten ohne ins Hohlkreuz zu fallen. – Setze deine Hände ganz nah nebeneinander. Die Ellbogen werden auch beim Beugen und Strecken der Arme immer eng am Körper geführt. – Achte darauf, dass du die Arme in der anschließenden Streckung nicht ganz durchdrückst, sondern leicht angewinkelt lässt. – Je tiefer die Arme abstützen, desto anstrengender wird die Übung.

14. **Jumping Jack (Hampelmann)**: Stehe aufrecht, der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Füße sind zusammen. – Deine Arme hängen seitlich am Körper nach unten und die Handflächen zeigen dabei zu den Oberschenkeln. – Springe nun locker vom Boden ab und spreize dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit. Bewege während des Springens deine Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf. Dabei zeigen die Handflächen zueinander. – Lande mit gespreizten Beinen auf den Zehenballen. – Springe und schwinge in die geschlossene Ausgangsposition zurück und führe die Sprünge durch.