

Allgemeine Körperstärkung

Kniebeuge

Das Gewicht auf die Fersen verlagern und den Po dabei weit nach hinten strecken, als würdest Du Dich hinsetzen. Den Rücken aufrecht lassen und den Bauch anspannen. Dabei so tief gehen, wie es Knie und Muskeln mitmachen.

2 mal 10-15 Wiederholungen



Unterarm-Stütz

Beine und Rumpf anheben, indem Du Dich auf Unterarme und Fußballen stützt. Rücken gerade halten und Bauch anspannen.

2 mal eine Minute, am Anfang auch mit kurzen Pausen

Ausfallschritte

Du setzt aus dem Stand im Wechsel ein Bein weit nach hinten auf und gehst mit aufrechtem Oberkörper tief in den Ausfallschritt. Deine Füße bleiben dabei etwa schulterbreit und Du gehst so weit nach hinten, dass Du Deine Ferse nicht mehr auf den Boden bekommst.

2 mal 8 pro Seite



Schulterbrücke

Füße etwa schulterbreit aufstellen und Dein Becken weit nach oben schieben. Spanne dabei bewusst Dein Gesäß mit an.

Anfänger: unten absetzen
Fortgeschritten: bis kurz vor den Boden absenken und dann wieder hoch

2 mal 10-15 Wiederholungen

Twist

Greife Deine Hände vor der Brust und bringe sie auf Spannung. Springe dann von der einen Seite zur anderen.

Anfänger: langsam und kontrolliert, mit kurzen Pausen
Fortgeschrittene: schnell und mit Schwung, auf dem Vorfuß bleiben

2 mal 10 pro Seite



Unterarm-Stütz mit Bein heben

Haltung wie beim Unterarm-Stütz einnehmen, Rücken gerade halten und Bauch anspannen.

Dann abwechselnd je ein Bein anheben und wieder absenken.

2 mal 8 pro Bein