

Hampelmann (Jumping Jack)

1

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer• Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none">• Aufrecht stehen• Geschlossene Beine• Arme seitlich am Körper anlegen• In die Grätsche springen, Arme seitlich nach oben führen• Zurück in die Ausgangsposition springen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none">• Aufrechte Körperhaltung• Weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none">• Schrittsprünge anstatt Grätschsprünge (vor und zurück springen)• Wechsle Schritt- und Grätschsprünge ab



So geht's!

Seilspringen

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungseil
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Seil von hinten über den Kopf schwingen • Seil überspringen: mit/ohne Zwischenhüpfer; einbeinig/beidbeinig; mit Schritt-/Wechselsprüngen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Mit leicht gebeugten Knien auf den Fußballen weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelleres Tempo • Doppelschlag • Arme überkreuz führen • Rückwärts schwingen



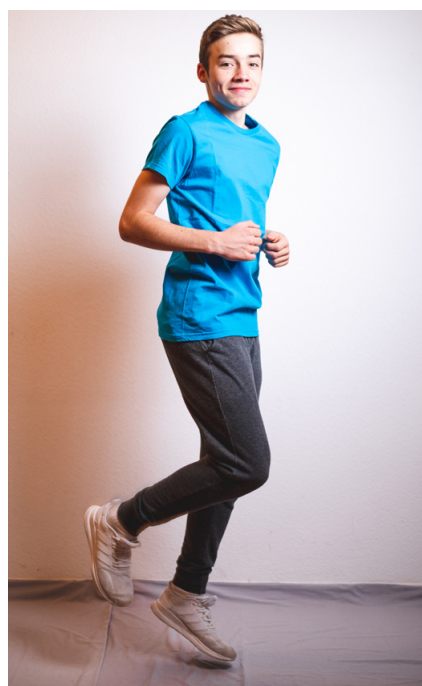
So geht's!



Geht noch mehr?

Joggen auf der Stelle

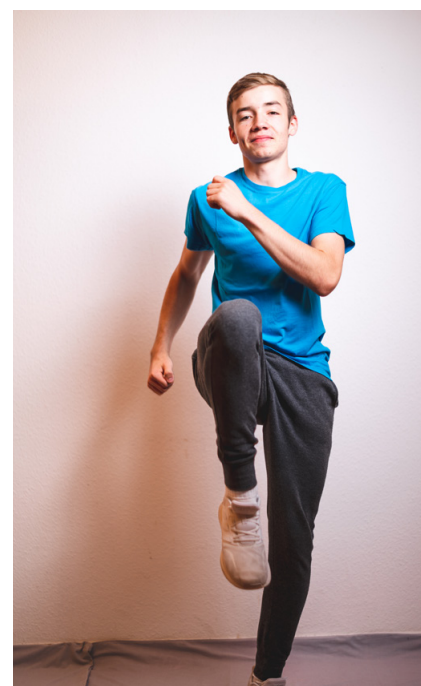
Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle joggen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Weich landen, nicht poltern • Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verlängern • Die letzten 10 Sekunden sprinten • Kniehebelauf • Anfersen



So geht's!



Geht noch mehr?



Geht noch mehr?

Wasserflaschen-Slalom

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Wasserflaschen im Abstand von 1,5 bis 2,5 Metern
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Um die 3 Flaschen Slalom laufen • Nach der Hälfte der Zeit die Laufrichtung ändern
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Flaschen nicht umwerfen • Arme leicht angewinkelt locker neben dem Körper mitschwingen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnelles Tempo • Dauer verlängern • Rückwärts laufen



So geht's!

Sprung über die Linie

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Seil oder eingerolltes Handtuch
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Seitlich neben der Linie stehen • Beidbeinig über die Linie springen und auch wieder beidbeinig landen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Arme locker seitlich mitschwingen oder seitlich auf der Hüfte aufstützen • Weich landen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Einbeinig: Abwechselnd von Außenbein zu Außenbein springend, das Innenbein bei der Landung auch mit auftippen • Drehsprünge



So geht's!



Geht noch mehr?



Luftboxen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Stelle joggen • Dabei mit den Armen boxen: <ul style="list-style-type: none"> • nach vorne • nach oben • zur Seite • diagonal vor dem Oberkörper
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand mit beiden Beinen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherer Stand • Körperspannung
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Rumpfmobilisation

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrecht stehen • Arme über den Kopf strecken • Rechter Arm fasst linkes Handgelenk • Oberkörper nach rechts lehnen und leicht ziehen • Armwechsel • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Kopf zeigen immer nach vorne, nicht verdrehen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Mit geschlossenen Augen



So geht's!

Bauchaufzüge (Crunches)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Rücken legen • Beine im rechten Winkel anheben und überkreuzen • Arme vor der Brust verschränken • Oberkörper langsam aufrichten • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf • Blick nach oben
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Beine aufstellen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verlängern, dann aber von Training zu Training steigern
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



Beinschere

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Rücken legen • Beine gestreckt anheben • Arme liegen neben dem Körper • Beine gestreckt lassen, abwechselnd Richtung Boden bewegen, kurz bevor das Bein abliegt, wieder nach oben führen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Der untere Rücken liegt gut auf der Unterfläche auf
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Stoppe früher ab
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Langsamer • Beide Beine gleichzeitig ablegen • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Hüftdreher (Twist)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte • Ball oder Kissen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf der Matte sitzen, Beine anwinkeln, abheben und überkreuzen • Ball/Kissen vor der Brust halten • Oberkörper langsam nach rechts drehen, mit dem Ball/Kissen kurz neben dem Oberkörper auf dem Boden auftippen • Oberkörper nach links drehen und Ball/Kissen dort auftippen • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Bauchmuskulatur anspannen • Füße berühren nicht den Boden
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen, dann aber von Training zu Training steigern
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Superman I

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Boden liegen • Arme nach vorne strecken • Arme anheben • Dann Beine anheben • Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Blick nach unten • Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Arme und Beine gegengleich gestreckt langsam auf- und abbewegen, dabei nicht ablegen • Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?

Superman II

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Vierfüßlerstand • Arme und Beine gegengleich abwechselnd ausstrecken • Anschließend wechseln
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Hände stützen unter der Schulter • Blick nach unten • Kopf ist immer in Verlängerung der Halswirbelsäule
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen • Nur Arme abwechselnd ausstrecken • Nur Beine abwechselnd ausstrecken
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Ellbogen und Knie diagonal unter dem Bauch zusammenführen, anschließend wechseln • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?

Schulterkreisen

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter aufrechter Stand: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kreisen beider Schultern nach vorne 2. Kreisen beider Schultern nach hinten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Beine stehen fest und schulterbreit auf dem Boden • Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Blick nach vorne
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Schulter- und Armkräftigung

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Wand zum Anlehnen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Arme auf Schulterhöhe gestreckt gegen die Wand drücken • Langsam die Arme beugen und wieder strecken
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung aufbauen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Näher an die Wand stellen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Fußspitzen stehen • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



Trizeps am Stuhl (Dips)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Stuhl (rutschsicher vor eine Wand stellen)
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrecht auf dem Stuhl sitzen • Mit den Handflächen neben den Hüften abstützen • Finger umfassen die Sitzfläche • Beine hüftbreit aufstellen • Po vor die Stuhlkante schieben • Jetzt Arme langsam beugen und wieder strecken (Winkel zwischen Unterarm und Oberarm nicht kleiner als 90°) • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Stuhl rutschfest aufstellen • Fersen stehen fest und parallel auf dem Boden
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Beine ausstrecken • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer erhöhen



So geht's!



Geht noch mehr?

Seitliches Flaschenheben

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Wasserflaschen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter aufrechter Stand • Knie sind leicht gebeugt • Je eine Flasche in einer Hand neben den Oberschenkeln halten • Arme gleichzeitig seitlich langsam nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Schulterhöhe ist die höchste Position • Langsame Bewegungen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Gewicht • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Gewicht • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Frontales Flaschenheben

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Wasserflaschen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter aufrechter Stand • Knie sind leicht gebeugt • Je eine Flasche in einer Hand neben den Oberschenkeln halten • Arme gleichzeitig langsam vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Schulterhöhe ist die höchste Position • Arme bleiben gestreckt • Langsame Bewegungen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Gewicht • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Gewicht • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



Elefantendrücken

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Wasserflaschen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter aufrechter Stand • Arme in U-Form neben den Schultern • Hände/Flaschen über den Ellbogen • Flaschen gleichzeitig langsam über den Kopf nach oben bewegen/strecken • Oberarme sind neben den Ohren • Langsam wieder in Ausgangsposition
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Aufrechter Stand • Langsame Bewegungen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Ohne Gewicht • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Mehr Gewicht • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



Wandsitzen (Wall Squads)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Wand zum Anlehnen
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Kraftausdauer
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken lehnt gegen die Wand • Arme vor der Brust verschränken • Füße stehen hüftbreit vor der Wand • Oberschenkel sind parallel zum Boden • Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken bleibt immer an der Wand • Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nicht kleiner als 90°
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer verlängern



So geht's!

Kniebeugen (Squads)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Stand, dabei sind die Knie leicht gebeugt und nach außen gedreht • Arme parallel zum Boden auf Schulterhöhe ausstrecken • Knie beugen, Arme bleiben parallel zum Boden • Rücken bleibt gerade • Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen • Langsam wieder in die Ausgangsposition zurück
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Knie nicht ganz durchdrücken • Langsame Ausführung • Gebeugte Knie bleiben hinter den Fußspitzen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Kniebeuge endet in einem Streck sprung, Arme zeigen dabei zum Boden • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern

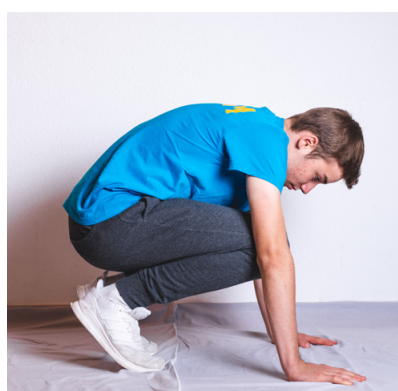


So geht's!

Burpees (Liegestütze mit Strecksprüngen)

21

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand • In die Hocke gehen • Hände auf dem Boden abstützen (vor den Knien) • Sprung in den Liegestütz • Sprung zurück in die Hocke (Hände bleiben am Boden) • Sprung nach oben in die Streckung, Arme dabei weit nach oben strecken • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Beim Sprung in die Hocke Landung auf ganzem Fuß • Knie hinter Fußspitze!
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Anstatt Liegestütz, Körper ganz ablegen • Hock-Strecksprung
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Schnellere Ausführung • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Froschsprünge (Frog jumps)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Leichte Hocke, Fersen bleiben auf dem Boden • Füße stehen parallel, Fußspitzen zeigen nach vorne • Hände neben den Unterschenkeln • Nach oben hüpfen, Knie dabei anziehen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Weich landen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprünge nach oben, ohne Hände auf dem Boden
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Höher springen • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Tiefer Ausfallschritt (Lunges)

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter, hüftbreiter Stand • Hände auf den Hüften aufstützen • Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne (90°) • Linkes Knie absenken, keine Bodenberührung • Beine strecken • Langsam zurück in Ausgangsposition • Wiederholen mit dem linken Bein
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Knie leicht nach außen drehen • Knie nicht über die Fußspitze • Oberkörper bleibt immer aufrecht
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Hinteres Knie auf Boden abstützen • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Springend (Jumping Lunges) • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Wadenheber

24

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none">• Treppenstufe, kleiner Hocker
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none">• Beide Fußballen auf Treppenstufe/Hocker• Fersen sind in der Luft• Fersen langsam anheben• Langsam zurück in Ausgangsposition• Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none">• Oberkörper bleibt immer aufrecht
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none">• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none">• Einbeinig mit anschließendem Beinwechsel• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



Bergsteiger (Mountain Climber)

25

Du brauchst!	-
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft • Koordination
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Ein Bein anwinkeln (Knie Richtung Brust ziehen) • Wieder strecken und hinten absetzen • Beinwechsel • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Schultern befinden sich über den Händen
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Kleinere Schritte • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Größere Schritte • Im Sprung Bein wechseln (je kürzer der Bodenkontakt, desto schwieriger) • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Unterarmstütz (Planks)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Boden legen • Auf den Unterarmen und den Fußspitzen abstützen, Körper vom Boden abheben • Ellbogen unter den Schultern • Füße geschlossen • Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen • Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Blick zum Boden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Knie aufstellen • Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Auf den Händen abstützen • Auf den Händen abstützen, abwechselnd mit der rechten Hand die linke Schulter berühren, dann wechseln • Beine abwechselnd anheben • Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?

Seitlicher Unterarmstütz (Side Planks)

27

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none">• Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none">• Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none">• Auf die Seite legen und auf Ellbogen abstützen• Hüfte anheben, gesamter Körper bildet eine Linie• Position halten
Beachte!	<ul style="list-style-type: none">• Hüfte bleibt an der gleichen Stelle, nicht absenken
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none">• Knie auflegen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none">• Auf einer Hand abstützen, anderen Arm nach oben strecken• Bein abspreizen• Dauer verlängern



So geht's!



Geht noch mehr?

Liegestütz (Push-ups)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Liegestützposition • Hände auf Schulterhöhe etwa schulterbreit am Boden • Langsam Arme beugen • Körper bleibt in einer Linie • Langsam Arme wieder strecken
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung • Kein Hohlkreuz
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Halbe Liegestütz (kniend) • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!

Schulterbrücke (Bridge)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Füße hüftbreit unter den Knien positionieren • Arme neben Oberkörper ablegen • Becken anheben • Kopf, Schulter und Füße haben immer Bodenkontakt • Becken wieder Richtung Boden bewegen (ohne abzulegen)
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Abwärtsbewegung, Becken bleibt möglichst lange oben • Wiederholungszahl verringern oder Dauer kürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern • Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel)



So geht's!



Geht noch mehr?

Hüftheber in „Tischposition“

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell Decke oder Matte
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> • Mit angewinkelten Knien auf den Boden setzen • Arme hinter Oberkörper abstützen • Hüfte anheben (Tischposition einnehmen) • Hüfte wieder langsam Richtung Boden bewegen, nicht ablegen • Bewegung wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Fußspitzen zeigen nach vorne, Füße sind parallel • Kopf nicht überstrecken • Oberkörper und Oberschenkel bilden Linie
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein ausstrecken (dabei weiterhin in einer Linie bleiben, Beinwechsel) • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern



So geht's!