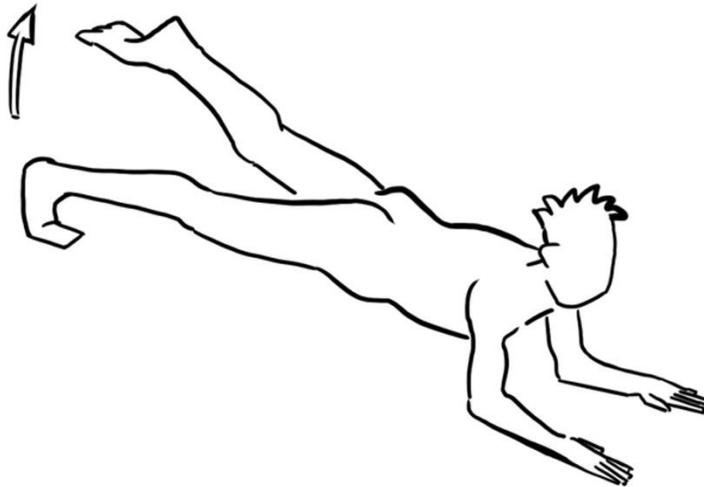


# 1. Unterarmstütz in Bauchlage



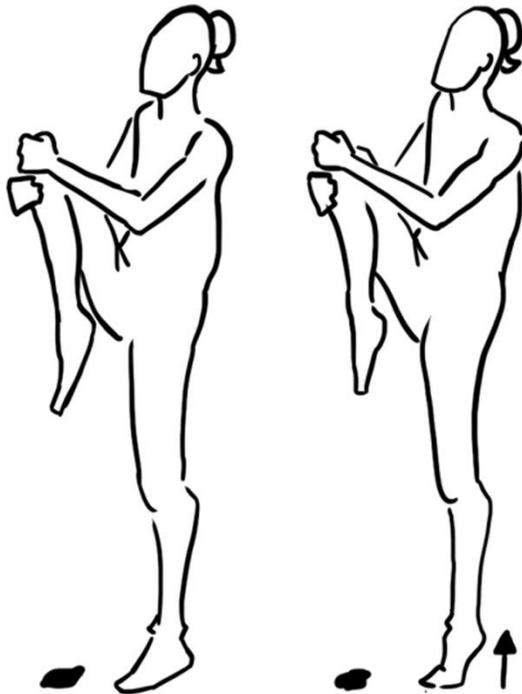
## INTENSITÄT

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

## ÜBUNGSABLAUF

- Unterarmstütz, dabei Beine abwechselnd anheben

## 2. Vom Einbeinstand in den Zehenstand



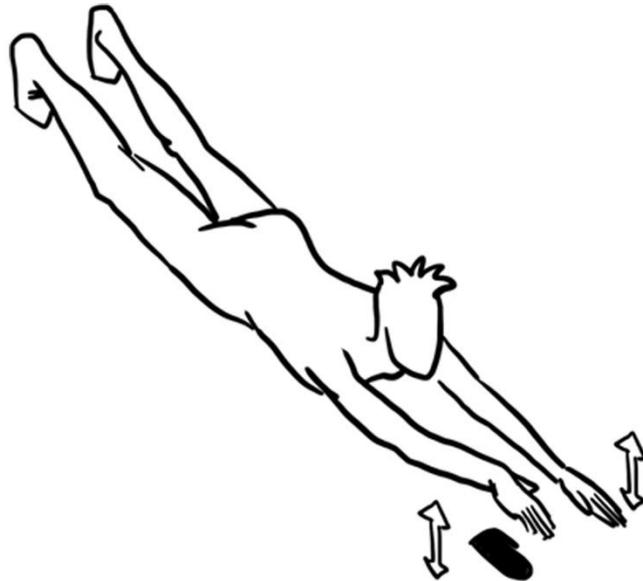
### INTENSITÄT

- 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



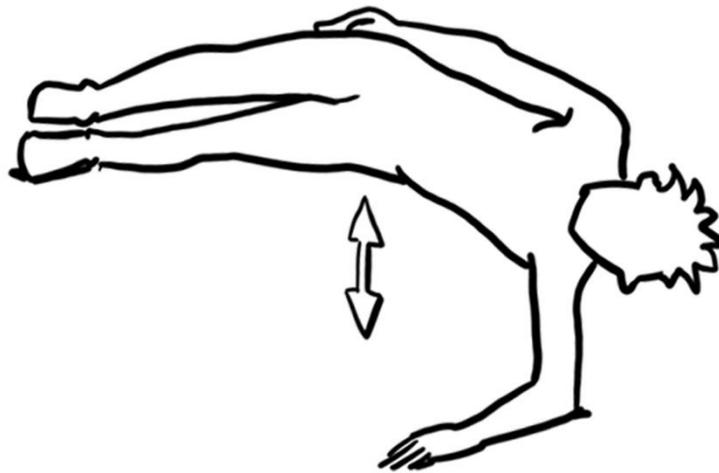
### INTENSITÄT

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

### ÜBUNGSABLAUF

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

## 5. Hüftheben im Unterarmstütz



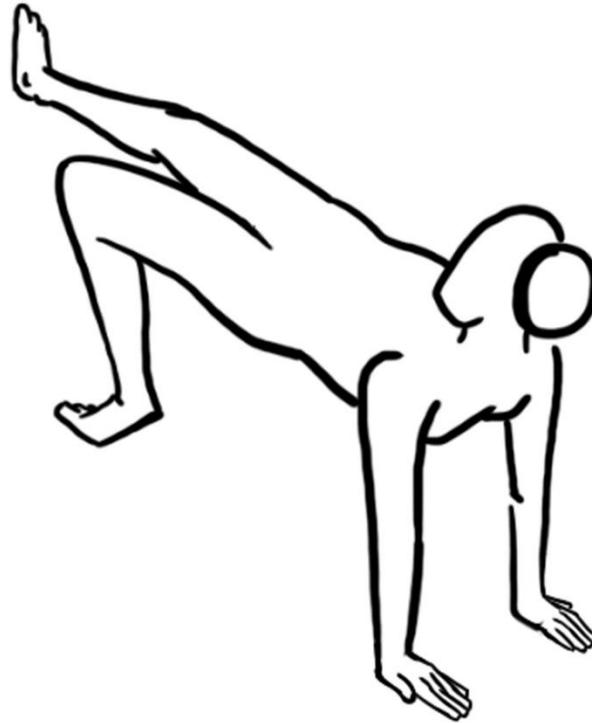
### INTENSITÄT

- 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



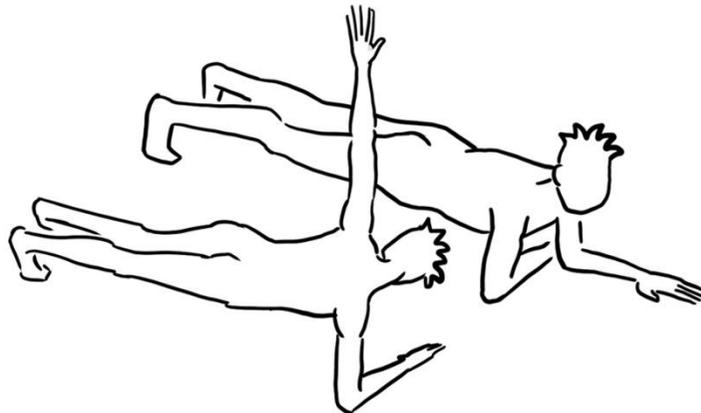
### INTENSITÄT

- 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



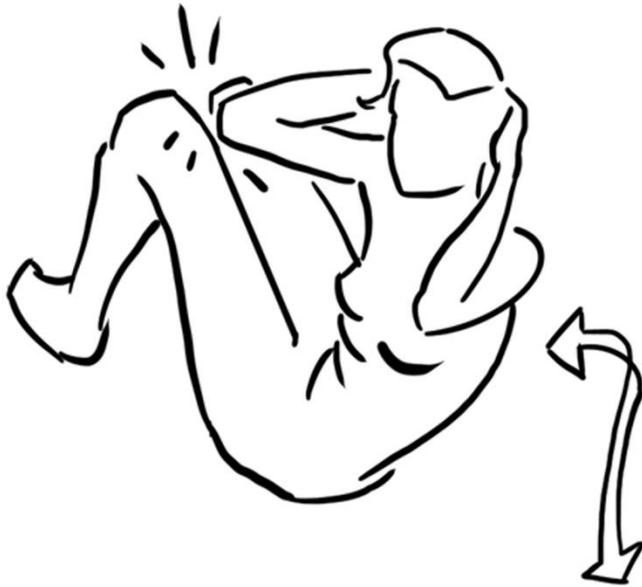
### INTENSITÄT

- 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



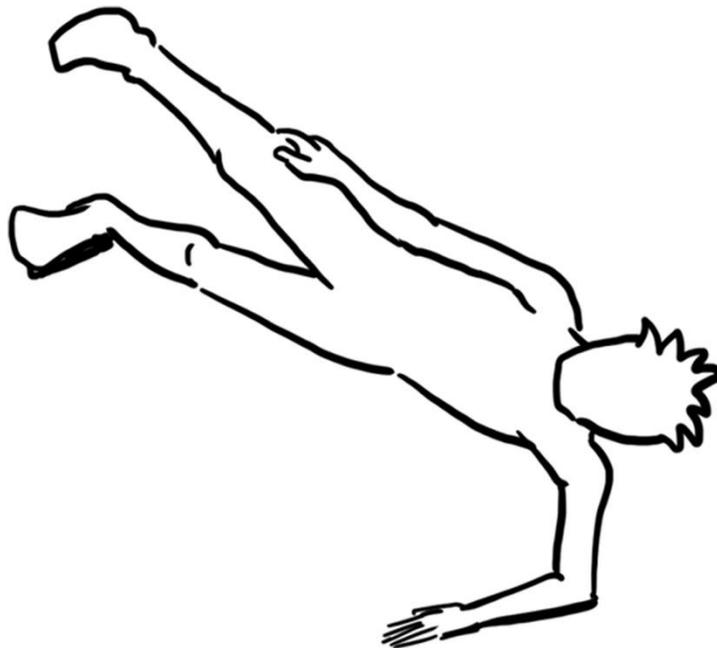
### INTENSITÄT

- 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



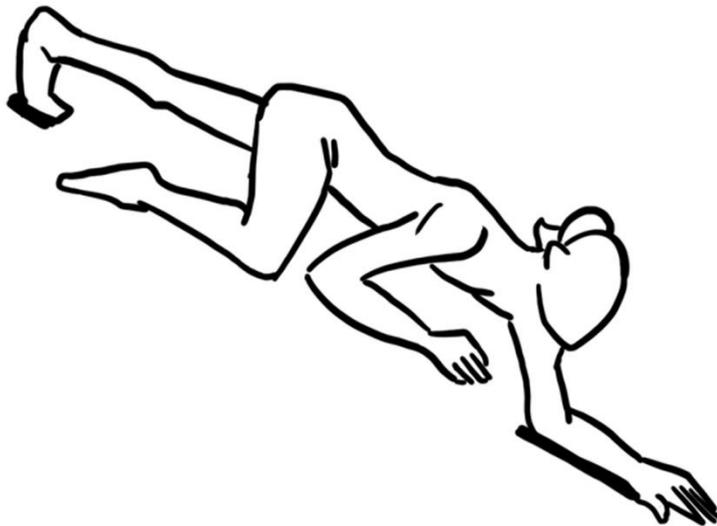
### INTENSITÄT

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

### ÜBUNGSABLAUF

- Seitlicher Unterarmstand mit Anheben des oberen Beines
- Seitenwechsel

## 10. Eidechse



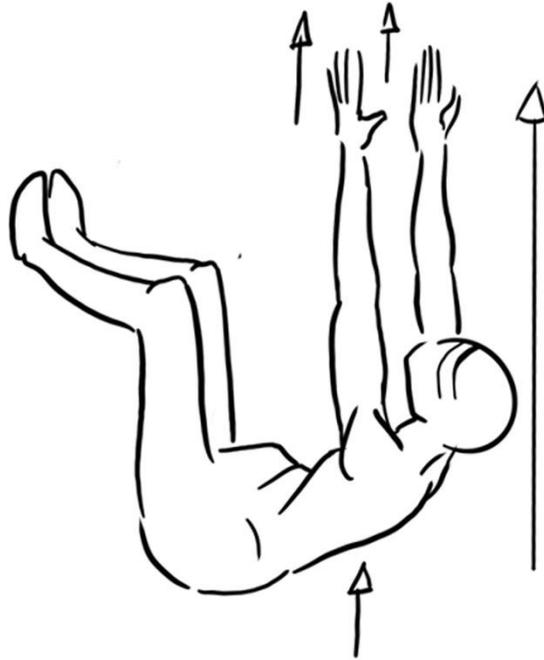
### INTENSITÄT

- 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



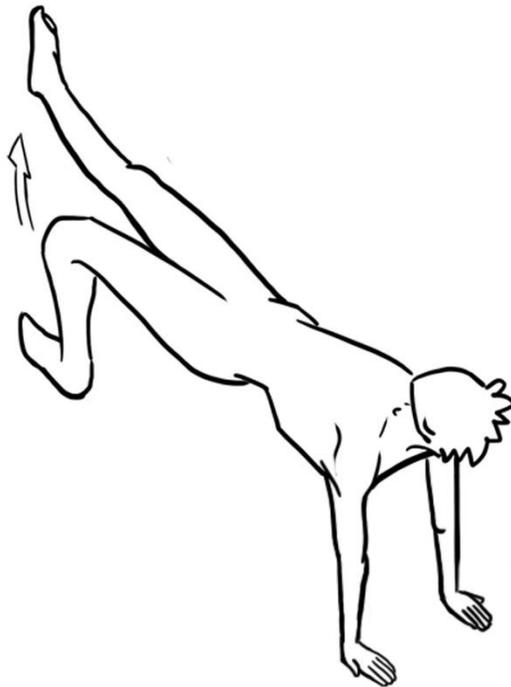
### INTENSITÄT

- 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



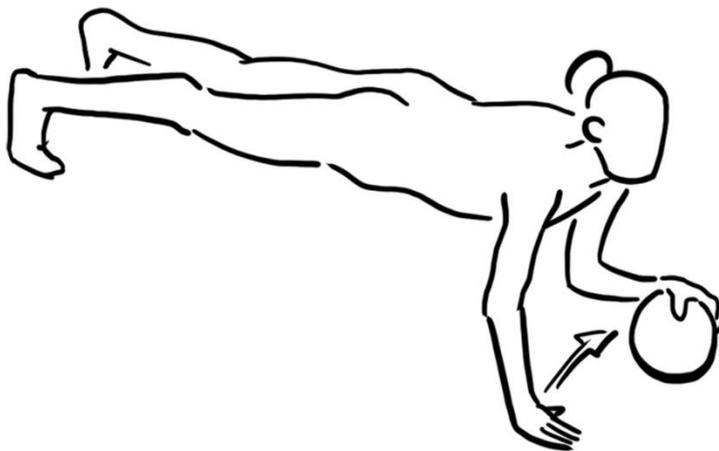
### INTENSITÄT

- 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