



## Kurzhantel Kniebeugen im Ausfallschritt mit Support

4 Sätze

10 Wdh.



### Ausgangslage:

- Auf ein Bein stellen, anderen Fuß auf einer erhöhten Position platzieren.
- Kurzhanteln mit beiden Händen seitlich am Körper

### Durchführung:

- In Hocke gehen, indem das Gesäß nach hinten abgesetzt wird.
- Schwerpunkt auf dem kompletten Fuß.



### Trainerhinweis

4 Sätze pro Seite (immer beide Seiten im Wechsel)



## Kurzhantel Kreuzheben gestreckt einbeinig

4 Sätze

10 Wdh.



### Ausgangslage:

- Kurzhanteln neben der Hüfte.

### Durchführung:

- Oberkörper beugen, Hanteln mit hängenden Armen Richtung Boden führen.
- Spielbein nach hinten anheben, bis Kopf, Hüfte und Bein in einer Linie sind.
- Wieder aufrichten.



### Trainerhinweis

4 Sätze pro Seite (immer beide Seiten im Wechsel)



## Kurzhantel Rudern im Frontstütz mit Liegestütze

4 Sätze

10 Wdh.



### Ausgangslage:

- Liegestützposition auf zwei Kurzhanteln.

### Durchführung:

- Gewichtsverlagerung auf eine Seite und Hantel der anderen Seite zur Brust ziehen, ohne mit dem Körper zu rotieren.



### Trainerhinweis

nach 1x Rudern pro Seite eine Liegestütze ausführen



## Kurzhantel Fliegende

3 Sätze

10 Wdh.



### Ausgangslage:

- Kurzhanteln schulterbreit vor die Brust heben.

### Durchführung:

- Hanteln zur Seite absenken bis es leicht im Brustmuskel zieht.
- Hanteln wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken.



### Trainerhinweis

Bodenlage, Beine aufgestellt



## Kurzhantel Butterfly Reverse stehend

3 Sätze

10 Wdh.



### Ausgangslage:

- Oberkörper mit geradem Rücken etwa 60 Grad nach vorne beugen.
- Hantel vor den Beinen, Knie leicht gebeugt.

### Durchführung:

- Hanteln nach außen führen bis es leicht in der Brust zieht, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen.
- Kontrolliert in Ausgangsposition.