



## Aufwärmen: Hampelmann

5 Min.



### Ausgangslage:

- Rückenlage, dabei Beine hüftbreit aufgestellt, Kopf abgelegt. Kinn leicht Richtung Brust

### Durchführung:

- Mit dem Kopf gegen den Boden drücken, dabei Kopf gerade lassen. Spannung 3 Sekunden halten und wieder lösen



## Ausfallschritte

3 Sätze  
10-12 WH  
pro Seite



### Ausgangslage:

- Stabiler Stand im Ausfallschritt, Zehenspitzen zeigen nach vorne. Oberkörper aufrecht, Schultern hinten unten.

### Durchführung:

- Oberkörper absenken, bis hinteres Knie knapp über dem Boden ist. Danach wieder nach oben kommen. Vorderes Knie nicht über die Zehen und Knie am Ende ganz leicht gebeugt lassen.

+



3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Schultern hinten unten.

### Durchführung:

- Oberkörper absenken, dabei Gesäß nach hinten schieben und Rücken gerade halten. Knie leicht nach außen.



## Liegestützen

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Füße zusammen, Hände unterhalb Schultern, Blick nach unten, Rücken gerade, Bauch und Gesäß angespannt.

### Durchführung:

- Körper bis knapp über dem Boden absenken, dabei Körperspannung halten.

+



## Dips

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Mit gestreckten Armen an Erhöhung (z.B. Bank) abstützen. Hände dabei direkt neben Hüfte. Gesäß vor der Kante. Beine nach vorne gestreckt

### Durchführung:

- Oberkörper an Erhöhung entlang absenken. Arme werden gebeugt, dabei zeigen Ellenbogen nach hinten. Arme wieder strecken und Schultern nach unten ziehen.



## Brücke

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt. Arme seitlich am Körper, Handflächen nach oben.

### Durchführung:

- Hüfte nach oben bewegen bis Po angespannt ist, danach wieder bis knapp über den Boden absenken.

+



## Schwimmen in Bauchlage

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Bauchlage, Beine zusammen und vom Boden leicht abgehoben. Brust ebenso leicht vom Boden abgehoben, Arme sind nach vorne gestreckt, Handflächen zeigen zueinander.

### Durchführung:

- Arme gestreckt seitlich nach hinten führen, dabei Handflächen nach oben drehen. Beine gleichzeitig öffnen. Danach wieder zurück.



## Frontstütz mit Knie anziehen

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Frontstütz, Schultern über Hände, Rücken gerade, Bauch angespannt, Blick nach unten.

### Durchführung:

- Im Wechsel die Knie nach vorne Richtung Ellenbogen anziehen, dabei Bauchspannung halten.

+



## Fersen tasten

3 Sätze  
10-12 WH



### Ausgangslage:

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufgestellt. Schultergürtel vom Boden abgehoben, bis Bauch angespannt ist.

### Durchführung:

- Seitlich im Wechsel die Fersen berühren, Bauchspannung dabei halten.