

Übungsplan – Stationstraining ohne Geräte

Wir benötigen: Musik, Matte/Decke

Erwärmung mit 2 Liedern (möglichst welche wo man gut zu laufen kann – 4/4 Takt)

Lied 1:

1. Rechtes Bein Schritt nach vorn, linkes Bein bleibt am Platz und teppt, dann das rechte Bein nach hinten setzen und links teppt wieder am Platz (10x vor und zurück)
2. V-Stepp - rechts vor - links vor – rechts zurück – links zurück 10x
3. Vor und zurück links beginnend
4. V-Stepp – links beginnend

1-4 wiederholen

Lied 2

Wir beginnen wieder mit unserem Grundschrift – zweimal nach rechts – zweimal nach links

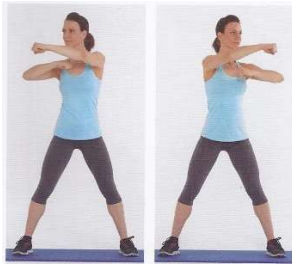
1. Arme seithalte und kleine Kreise (10xvor und 10x rückwärts)
2. Arme nach unten boxen (15x)
3. Arme nach vorn ausstrecken und kreuzen (15x)
4. Arme nach unten und beide gleichzeitig im rechten Winkel anheben

1-4 wiederholen

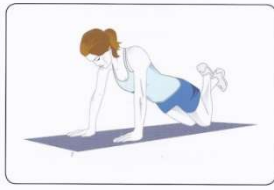
Hauptteil

Alle Übungen 60 Sekunden durchführen, danach 30 Sekunden Pause.

1. Wir stehen aufrecht, die Beine sind weit geöffnet. Die Hände sind zu lockeren Fäusten geballt und die Arme angewinkelt. Nun mit den Armen abwechselnd schräg nach vorn boxen, dabei den Oberkörper aufrecht halten und mit der Bewegung mitdrehen.
2. Liegestütze, gerne auch verkürzte, aber auf eine gerade Linie von Fuß/Knie bis Kopf achten.
3. Hampelmann – Jumping Jack
4. In der Rückenlage stützen wir den Oberkörper auf die Unterarme, Beine ca. 15cm vom Boden abheben, ein Bein zum Körper heranziehen, Bauchmuskeln anspannen. Nun die Beine im Wechsel strecken und heranziehen.
5. Kniebeuge
6. Beckenlift langsam Wirbel für Wirbel wieder ablegen
7. Wir stehen aufrecht, die Hände in die Hüfte gestützt und den rechten Fuß in den Boden stützen. Nun das linke Bein zur Seite anheben. Nach 30 Sekunden das Bein wechseln.
8. Sit-up oder Crunch
9. Wir gehen mit weit geöffneten Beinen in die Kniebeuge, der Oberkörper bleibt gerade und die Hände vor dem Körper ausgestreckt über einander legen. Nun in dieser Position so schnell wie möglich abwechselnd mit den Fußspitzen dribbeln.
10. Planke, auf eine gerade Linie von Kopf bis Fuß achten und die Bauchmuskeln anspannen.



Übung 1



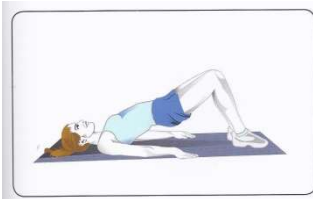
Übung 2



Übung 3



Übung 4



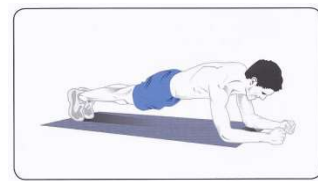
Übung 6



Übung 8



Übung 9

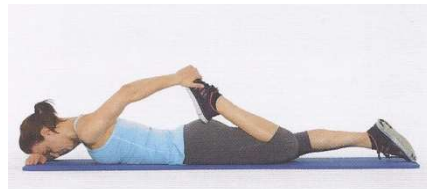


Übung 10

Nun kurz entspannen und einen zweiten Durchgang absolvieren.

Dehnung

Beim Dehnen darauf achten, dass ihre jede Endposition mindestens 15 Sekunden haltet. Natürlich beide Seiten dehnen.



Zum Schluss gerade hinstellen die Arme im Halbkreis vor dem Körper nach oben führen und tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme wieder langsam nach unten im Halbkreis.

Viel Spaß beim üben