

- Ihr benötigt:
- ✓ **45 Minuten Zeit**
  - ✓ Sportzeug (T-Shirt, Shorts, Turnschuhe)
  - ✓ Handtuch (oder 2: zum Liegen/Trocknen)
  - ✓ Trinkflasche (mit Mineralwasser o. Ä.)
  - ✓ Stoppuhr
  - ✓ Stuhl o. Ä. (für Dips)
  - ✓ Kurzhanteln/Gewichte bzw. Theraband
  - ✓ ganz viel Motivation (Musik?) ☺



**A.) Einleitung:** ca. 10 Minuten Aufwärmen (Hampelmann, Laufen, ggf. Crosstraining)

**B.) Hauptteil:** ca. 25 Minuten eigentliches Athletiktraining (nach eigenem Vermögen, aber ununterbrochen) - spaltenweise „von oben nach unten“ trainieren; „aktive Pause“ heißt: in Bewegung bleiben (hin und her gehen o. Ä.). Alle Übungen bitte konzentriert und gleichmäßig ausführen! Auf Körperspannung achten und das Trinken nicht vergessen!

	1. Durchgang ↓	2. Durchgang ↓	3. Durchgang ↓	4. Durchgang ↓
<b>Armübung*:</b> 60 Sekunden →	a) Liegestütz 	a) Bizeps-Curl 	a) Dips 	a) Arme heben 
30 Sekunden →	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause
<b>Bauchübung*:</b> 60 Sekunden →	b) Crunch 	b) Rudern 	b) Unterarmstütz 	b) Hüftheben 
30 Sekunden →	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause
<b>Beinübung*:</b> 60 Sekunden →	c) Kniebeuge 	c) Beinheben in Seitlage 	c) Abspreizen in Seitlage 	c) Scherenschlag 
30 Sekunden →	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause
<b>Rückenübung*:</b> 60 Sekunden →	d) Beckenheber 	d) Vierfüßlerstand 	d) Schwimmen 	d) Bogenspannung 
30 Sekunden →	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause	aktive Pause

**C.) Schlussteil:** ca. 10 Minuten Cooldown mit Dehnung, Entspannung, ...

(\*Richtwert: 30 Wiederholungen.)

**Und jetzt: Ganz viel Spaß!!!**

(Energieverbrauch: ca. 400 kcal.)



Euer

## Generelle Hinweise:

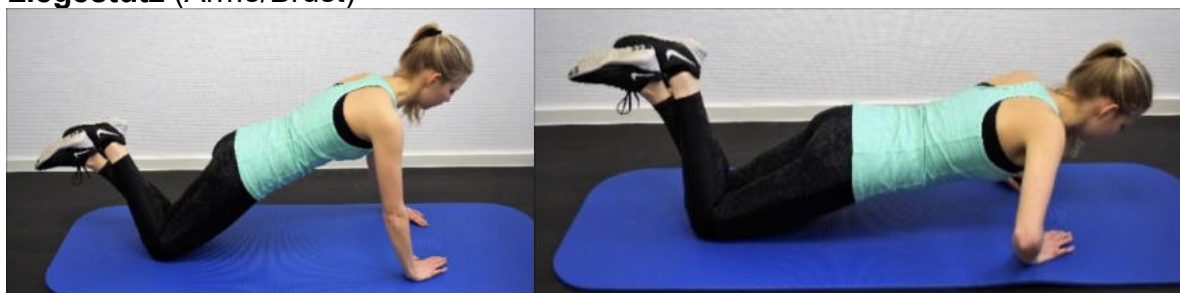
**Hilfsmittel** benötigt ihr (abgesehen vom Stuhl) war nicht zwingend; zur Intensivierung sind bei bestimmten Übungen aber Kurzhanteln/Gewichte (z. B. auch Wasserflaschen) bzw. ein Theraband zweckmäßig.

**Körperspannung** ist vor allem bei Übungen im Stehen sehr wichtig; vermeidet stets eine Hohlkreuzhaltung ebenso wie einen Rundrücken!

Alle **Bewegungen** sollen langsam (ggf. in beide Richtungen) und nicht ruckartig erfolgen!  
Keine Ausweichbewegungen ausführen!

## Spezielle Hinweise zu den einzelnen Übungen:

### 1. a) **Liegestütz (Arme/Brust)**



#### Ausgangsposition:

*klassisch:* auf beiden Händen und den Füßen stützend, wobei die Hände unter den Schultern positioniert und leicht eingedreht und die Füße schulterbreit so aufgestellt sind, dass der Rumpf und die Beine eine Gerade bilden

*kniend:* auf beiden Händen und den Knien stützend, wobei die Hände unter den Schultern positioniert und leicht eingedreht sind und die Knie so weit hinten stützen, dass der Rumpf und die Oberschenkel nahezu eine Gerade bilden

#### Ausführung:

Während der Rumpf und die Beine in allen Ausführungen in der Ausgangsposition bleiben und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird, wird der Oberkörper langsam abgesenkt, indem die Arme gebeugt werden; Ellenbogen gehen dabei nach außen. Ist der Kopf kurz vor dem Boden, kurz halten, dann langsam die Arme wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkommen.

### 1. b) **Crunch (Bauch)**



#### Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden, Oberschenkel senkrecht und Unterschenkel parallel zum Boden in der Luft gehalten (2x 90°-Winkel)

Kopf leicht angehoben, Hände liegen hinterm Kopf, Ellenbogen zeigen nach außen

#### Ausführung:

*gerade:* Während die Beine in der Ausgangsposition gehalten werden, Oberkörper anheben und die Brust in Richtung Knie führen, dann langsam wieder ablassen

*schräg:* Oberkörper schräg anheben, sodass sich der Ellenbogen dem Knie annähert, rechts und links im Wechsel

Schultern und Kopf zwischen den einzelnen Ausführungen nicht ganz ablegen

1. c) **Kniebeuge** (Beine/Oberschenkel)



Ausgangsposition:

Aufrechter, schulterbreiter Stand; Arme gebeugt vor dem Körper

Ausführung:

Ohne die Fersen vom Boden abzuheben, die Beine langsam bis zu einem Kniewinkel von etwa 90° beugen, kurz verharren und langsam wieder aufrichten

1. d) **Beckenheber** (Rücken)



Ausgangsposition:

Aus der Rückenlage die Füße schulterbreit an das Gesäß heranziehen, aufstellen und das Gesäß nach oben drücken, sodass nur noch die Füße und der obere Rücken auf dem Boden stützen; Hüfte ist ganz gestreckt: Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Gerade; Kopf und Arme locker ablegen

Ausführung:

Aus der Ausgangsposition das Gesäß langsam in Richtung Boden absenken und kurz vor Bodenberührung kurz halten, dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen

Zur Intensivierung: beide Füße nur auf den Fersen aufstellen und/oder bei gestreckter Hüfte ein Bein strecken, so dass beide Oberschenkel parallel bleiben, anschließend einbeiniges Heben und Senken der Hüfte

2. a) **Bizeps-Curl** (Arme)



Hilfsmittel: Kurzhanteln/Gewichte bzw. Theraband

Ausgangsposition:

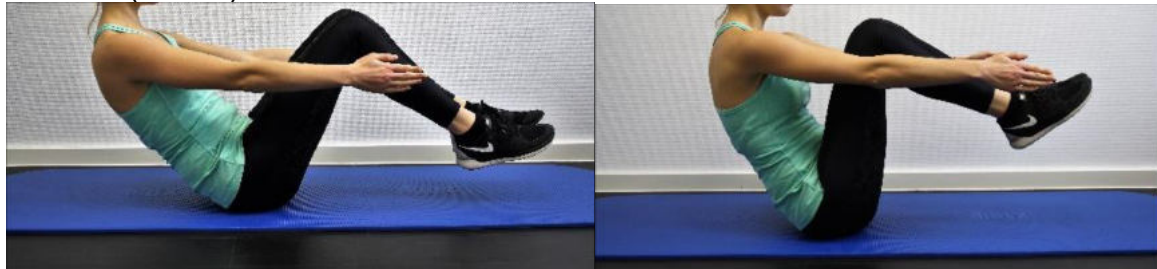
*sitzend:* Füße und Knie schulterbreit, 90° im Kniegelenk; Ellenbogen auf dem Oberschenkel etwa 10 cm vor dem Knie ablegen, Handfläche zeigt nach oben, Unterarm parallel zum Boden, Handgelenk gerade; Gegenhand stützt auf das Gegenbein; zur Intensitätssteigerung mit beiden Armen gleichzeitig arbeiten

**stehend:** aufrechter, schulterbreiter Stand, Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade; Arme liegen am Körper an, Handflächen zeigen nach vorn, Handgelenk gerade; Theraband mittig über die Handfläche legen und mit dem Fuß fest auf die beiden Enden stellen

Ausführung:

Ellenbogen (im Stehen beide gleichzeitig) beugen und damit den Unterarm in Richtung Oberarm bewegen, kurz halten, langsam wieder ablassen

2. b) **Rudern (Bauch)**



Ausgangsposition:

Mit dem Gesäß auf dem Boden, Oberkörper und Beine sind vom Boden abgehoben; Beine gebeugt, etwa 90° Beugung im Knie; Oberkörper gerade zurückgeneigt, die Arme gerade nach vorne gestreckt, sodass die Handflächen direkt neben den Knien gehalten werden

Ausführung:

Ausgangsposition halten

Zur Intensivierung: Oberkörper und -schenkel aufeinander zuführen, bis die Hände neben den Füßen sind, dann langsam zurück in die Ausgangsposition bewegen

2. c) **Beinheben in Seitlage (Beine/Adduktoren)**



Ausgangsposition:

unteres Bein ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, das obere nach vorne abgelegt mit 90° Beugung im Hüft- und Kniegelenk; unterer Arm nach oben ausgestreckt, Kopf darauf ablegen; oberen Arm zur Stabilisierung vor der Brust aufstützen

Ausführung:

unteres Bein langsam so weit wie möglich nach oben heben, kurz halten und langsam in die Ausgangsposition ablassen

2. d) **Vierfüßlerstand (Rücken)**



Ausgangsposition:

auf beiden Händen und den Unterschenkeln stützen, sodass die Hände unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte positioniert sind

Ausführung:

einen Arm und das gegenüberliegende (diagonale) Bein vom Boden lösen und langsam gerade ausstrecken, bis beide parallel zum Boden sind, dann langsam wieder absetzen; Übung mit dem jeweils anderen Arm und Bein wiederholen usw.

3. a) **Dips (Arme/Trizeps)**



Hilfsmittel: Stuhl

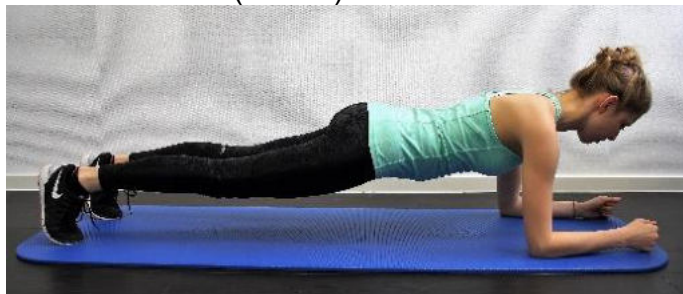
Ausgangsposition:

Arme stützen hinter dem Rücken auf der Kante des Stuhls; Beine werden mit 90° im Kniegelenk schulterbreit aufgesetzt, sodass das Gesäß vor dem Stuhl gehalten wird

Ausführung:

durch langsames Beugen der Arme das Gesäß in Richtung Boden senken, unten kurz halten und durch das Strecken der Arme wieder heben

3. b) **Unterarmstütz (Bauch)**



Ausgangsposition/Ausführung:

Füße und Unterarme stützen so auf dem Boden, dass der Rumpf und die Beine ganz gerade sind, der Bauch ist dem Boden zugewandt; Ellenbogen stützen unter den Schultern, die Unterarme liegen auf dem Boden auf; Füße etwa schulterbreit, Blick auf den Boden gerichtet; halten

3. c) **Abspreizen in Seitlage (Beine/Abduktoren)**



Hilfsmittel: keine bzw. Theraband

Ausgangsposition:

unteres Bein ausgestreckt auf dem Boden liegend, oberes Bein ebenfalls gestreckt

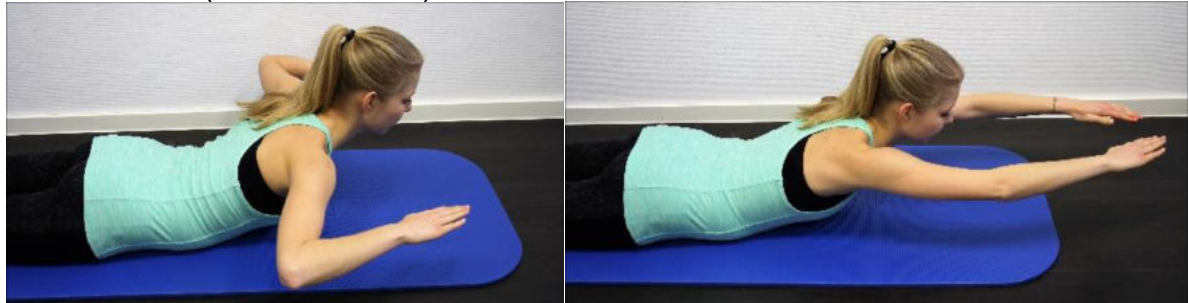
leicht über dem unteren gehalten; unterer Arm nach oben ausgestreckt, Kopf darauf ablegen; oberen Arm zur Stabilisierung vor der Brust aufstützen

Ausführung:

oberes Bein langsam heben, ohne die Hüfte aufzudrehen, kurz halten und langsam wieder in die Ausgangsposition ablassen

Zur Intensivierung: ein Theraband als Schlinge um beide Waden schlingen

3. d) **Schwimmen** (oberer Rücken)



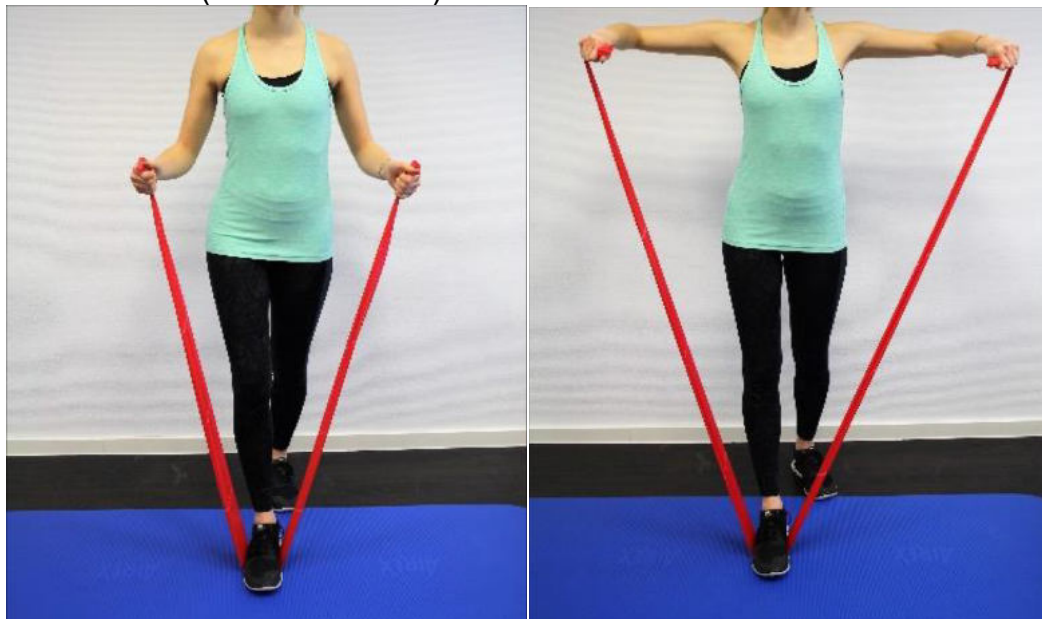
Ausgangsposition:

auf dem Bauch liegend, Fußspitzen aufgestellt, Kopf leicht angehoben mit Blickrichtung auf den Boden; beide Arme leicht vom Boden abgehoben mit den Unterarmen parallel zum Boden und 90° Beugung im Ellenbogen, Ellenbogen auf Schulterhöhe

Ausführung:

während sich die Lage des Körpers nicht verändert, die Arme langsam nach vorne ausstrecken, kurz halten und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückführen

4. a) **Arme heben** (Arme/Schultern)



Hilfsmittel: Kurzhanteln/Gewichte bzw. Theraband

Ausgangsposition:

Schrittstellung, Oberkörper leicht in Vorneige, Rücken gerade; Oberarme liegen am Oberkörper an, die Unterarme werden parallel zum Boden vor dem Körper gehalten, Handflächen zeigen zueinander

*mit Kurzhanteln/Gewichten:* jeweils eine Hantel in jeder Hand halten

*mit Theraband:* mittig mit dem vorderen Fuß auf das Band treten und die beiden Enden in jeweils einer Hand halten

Ausführung:

während der 90°-Winkel im Ellbogen beibehalten wird, die Arme seitlich nach oben führen, sodass sich beide Oberarme auf einer Ebene bewegen; wenn die Oberarme parallel zum Boden sind, kurz halten und langsam wieder zurück bewegen

4. b) **Hüftheben (Beine)**



Ausgangsposition:

Rückenlage auf dem Boden, Arme lang neben dem Körper auf dem Boden, Kopf leicht abgehoben; Beine zeigen senkrecht nach oben und sind verschränkt (können auch gebeugt werden, wenn der Oberschenkel senkrecht bleibt)

Ausführung:

Gesäß und damit die Beine möglichst langsam senkrecht nach oben schieben und möglichst langsam wieder ablassen

4.c) **Scherenschlag (Beine/Adduktoren)**



Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme am Körper entlang ausgestreckt und Hände neben oder unter dem Gesäß aufsetzen; beide Beine so weit vom Boden abheben, dass der Rücken ohne Hohlkreuz auf dem Boden aufliegt

Ausführung:

gestreckte Beine in der Luft überkreuzen, während immer abwechselnd ein Bein oben ist; Bewegung langsam und kontrolliert ausführen

4. d) **Bogenspannung** (unterer Rücken)



Ausgangsposition:

auf dem Bauch liegend, Kopf leicht angehoben mit Blickrichtung auf den Boden; Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden auf

Ausführung:

ohne den Oberkörper mit anzuheben, Arme und Beine langsam ein Stück vom Boden heben und eine Weile halten, dann wieder ablegen

Zur Intensivierung: Arme und Beine immer wechselseitig pendeln lassen (rechter Arm und linkes Bein oben, dann linker Arm und rechtes Bein usw.)