

Jumping Jack's

1



3 Sätze 30 Sek.

-Füße zusammen, Arme lang, Handy über dem Kopf zusammen. Füße und Hände gleichzeitig seitlich abspreizen

Anmerkung:

Liegestütze, am Boden, beidarmig

2



3 Sätze 5 Wdh.

-Becken stets max. aufgerichtet
-nicht durchhängen
-Schultern tief
-Hände auf Brusthöhe

Anmerkung: Variante für Fortgeschrittene

Liegestütze, auf Knien

3



3 Sätze 5 Wdh.

-Becken stets max. aufgerichtet
-nicht durchhängen
-Schultern tief
-Hände auf Brusthöhe

Anmerkung: Variante für Einsteiger

Crunches, gerade, Beine aufgestellt

4



3 Sätze 5 Wdh.

-Becken stets max. aufgerichtet
-Schultern nicht ablegen
-faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
-ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

Beinheben, mit gestreckten Beinen, in Rückenlage

5



3 Sätze 5 Wdh.

-Becken aufrichten
-aufrichten bis sich Gesäß vom Boden löst
-Beine nicht ablegen

Anmerkung:

Kniehuh, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

6



3 Sätze 30 Sek.

-aktiver Stand, Brust öffnen
-Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
-Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Ausfallkniebeugen

7



3 Sätze 5 Wdh.

-Hauptbelastung auf vorderem Bein
-Knie nicht zu weit nach vorne schieben
-Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
-Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
-Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

gesunde Kniebeuge

8



3 Sätze 5 Wdh.

-Brust öffnen, Rücken gerade halten, nach hinten absitzen und Fersen belasten

Anmerkung:

Mountain climber

9



3 Sätze 30 Sek.

-Langarmstütz, Knie abwechselnd zur Brust ziehen

Anmerkung: