

# 1. Käfer-Crunches

- ① Ausgangsposition: Rückenlage
- ② Arme: Verlängerung des Oberkörpers (Schultern berühren den Boden kaum)
- ③ Knie anziehen
- ④ Abwechselnd ein Bein strecken

*Vereinfachung:* Lege Füße nahe an Gesäß ab und strecke abwechselnd ein Bein (ohne ablegen)

## Darauf musst du besonders achten:

- Blick nach schräg oben (Kinn nicht zur Brust)
- **kein Hohlkreuz** → Arme strecken
- Beine berühren nicht den Boden



## 2. Bergsteiger (Mountain Climber)

- ① Ausgangslage: Liegestütz-Position
- ② Kopf-Schultern-Hüfte-Ferse bilden Linie
- ③ Hände unter Schultern
- ④ Ein Bein angewinkelt unter deinen Körper ziehen
- ⑤ Mit kleinen dynamischen Sprüngen anderes Bein nach vorne bringen und erstes Bein gestreckt nach hinten

*Vereinfachung: ohne dynamische Sprünge, sondern nacheinander Bein vor-zurück*

### **Darauf musst du besonders achten:**

- Vermeide Rundrücken mit hängendem Kopf
- Hüfte stabil und nicht drehen
- Gewicht auf Zehenballen, Ferse berührt nicht den Boden



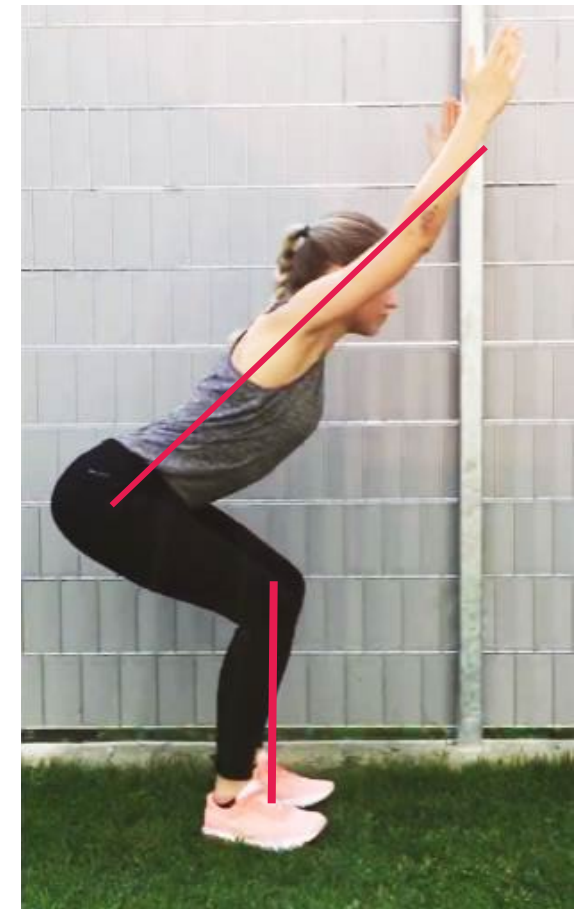
### 3. Schanzenspringer

- ① Ausgangsposition: hüftbreiter Stand (Zehen schauen leicht nach außen),  
Arme nach vorne gestreckt
- ② Po nach hinten-unten, Oberkörper leicht nach vorne (Schanzenspringer kurz vor Absprung)
- ③ Arme langsam nach oben führen, bis Verlängerung des Oberkörpers
- ④ Arme zurück in Vorhalte, Beine strecken

*Vereinfachung: Halte die Arme gestreckt nach hinten unten  
(wie Schanzenspringer kurz vor Absprung).*

#### **Darauf musst du besonders achten:**

- Arme während gesamter Übung strecken
- Knie gehen nicht über die Zehen



## 4. Beckenlift

- ① Ausgangsposition: Rückenlage
- ② Füße in Richtung Gesäß ziehen, sodass Wade und Oberschenkel ca. 90°-Winkel bilden
- ③ Abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen (Fersenzug)
- ④ Becken hoch anheben

*Vereinfachung: Verzichte auf Fersenzug. Senke Becken leicht ab und hebe es wieder an.*

### **Darauf musst du besonders achten:**

Becken muss vor allem während du ein Knie zur Brust führst oben bleiben.



## 5. Wanderndes Brett (Marching Plank)

- ① Ausgangslage: Liegestütz-Position
- ② Kopf-Schultern-Hüfte-Ferse bilden Linie
- ③ Unterarm des einen Arms auf Boden ablegen: Finger schauen nach vorne, gleiches zweiter Arm
- ④ Hand unter Schulter, Arm durchstrecken und ebenso mit zweitem Arm → Liegestütz-Position

*Vereinfachung: Ausgangslage: Damen-Liegestütz-Position, Knie am Boden ablegen*

### **Darauf musst du besonders achten:**

Schultern, Hüfte und Ferse (bei Vereinfachung: Knie) bilden eine Linie

