

## Einfachere Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>Shuttle Sprint</b></p> <p><b>Material:</b> Hütchen</p>	<p>Eine mit Hütchen markierte Strecke (max. 8 m) möglichst schnell immer wieder hin und her sprinten.</p> <p>Wichtig: An den Markierungen mit einer Hand das Hütchen oder den Boden berühren, bevor in die entgegengesetzte Richtung gestartet wird.</p>	
<p><b>Running Man</b></p> <p><b>Material:</b> ohne</p>	<p>Ausgangsstellung: Schrittstellung; einen Arm nach hinten-unten, anderer Arm nach vorne-oben.</p> <p>Abspringen und die Beine im Sprung wechseln und wieder im Ausfallschritt landen.</p> <p>Die gestreckten Arme schwingen seitlich des Körpers gegengleich zu den Beinen mit.</p>	
<p><b>Squat To Butt Kicks</b></p> <p><b>Material:</b> ohne</p>	<p>Aus dem Stand in die Knie gehen und die Hände nach oben in Richtung Schultern schwingen. Dann zurück aufrichten in den Stand. Danach die Ferse eines Beins in Richtung Gesäß ziehen, wobei beide Arme nach hinten mitschwingen.</p> <p>Nach jeder Kniebeuge das anfersende Bein wechseln.</p>	
<p><b>Jumping Jacks</b></p> <p><b>Material:</b> ohne</p>	<p>Startposition: Schulterbreit hinstellen und Hände an die Oberschenkel legen.</p> <p>Hochspringen und dabei die Arme in einer Kreisbewegung über Kopf bringen. Bei der Landung der schulterbreit gespreizten Beine mit den Händen über Kopf klatschen. Dann wieder in die Startposition zurückspringen.</p>	
<p><b>Lunges</b></p> <p><b>Material:</b> ohne</p>	<p>Aus dem Stand einen Schritt nach vorne machen. Vorderes Bein soweit beugen bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht. Wichtig: Knie darf nicht über die Zehen hinausragen. Das hintere Knie berührt fast den Boden. Vom vorderen Fuß abdrücken und zurück in den Stand. Beinwechsel.</p>	

## Einfachere Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>Wood Choopers</b></p> <p><b>Material:</b> Medizinball</p>	<p>Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Medizinball in Brusthöhe vor dem Körper halten.</p> <p>Knie beugen und Ball seitlich nach unten zum linken Fuß führen. Oberkörper drehen und aufrichten und dabei den Ball mit gestreckten Armen diagonal über die rechte Schulter nach oben führen. Seitenwechsel.</p>	
<p><b>W-Superman</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Mit dem Bauch auf den Boden legen (Blick nach unten). Die Arme nach vorne und die Beine nach hinten strecken und anheben. Beide Arme gleichzeitig nach hinten führen, sodass sich die Hände in der Höhe der Brust befinden und die Arme den Buchstaben „W“ formen. Arme wieder vorstrecken.</p>	
<p><b>Box Step Ups</b></p> <p><b>Material:</b> Kl. Kasten oder Stepper</p>	<p>Mit dem rechten Fuß und danach mit dem linken Fuß auf die „Box“ steigen. Dann den rechten Fuß zurückstellen. Anschließend den linken Fuß nur auf den Boden auf tippen und mit dem gleichen Bein sofort wieder aufsteigen. Das bewegungsführende Bein wechselt ständig.</p>	
<p><b>Plank Push Ups</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Liegestützposition einnehmen: Arme sind gestreckt, Körper bildet von der Schulter bis zu den Füßen eine Gerade.</p> <p>Zuerst den einen Unterarm, dann den anderen Unterarm auf den Boden bringen ohne die Körperspannung zu verlieren. Dann zurück in die Ausgangsposition kehren.</p>	
<p><b>Diamond Sit Ups</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Ausgangsposition: Auf den Rücken legen. Beine anwinkeln, Füße auf dem Boden aneinander legen. Beide Arme gestreckt nach hinten über dem Kopf führen.</p> <p>Den Oberkörper aufrichten und mit den Händen den Boden vor den Füßen berühren und wieder zurück bewegen.</p>	



## Schwierigere Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>Burpees</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Aus dem Stand in die Hocke gehen. Hände seitlich auf den Boden bringen und Füße nach hinten strecken. Nach einer Liegestütze zurück in die Hockposition begeben und einen dynamischen Strecksprung mit gestreckten Armen ausführen.</p> <p>Nach der Landung die Bewegung erneut beginnen.</p>	
<p><b>Medicine-Ball Cleans</b></p> <p><b>Material:</b> Medizinball</p>	<p>Ball mit „geradem“ Rücken seitlich greifen. Oberkörper mit gestreckten Armen aufrichten und Schultern nach oben ziehen. Dann schnell in die Kniebeuge gehen, Ellbogen unter den Ball bringen. Beine strecken und Ball senkrecht über den Kopf nach oben führen. Abschließend den Ball wieder ablegen.</p>	
<p><b>Plank Jacks</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Körper in den Unterarmstütz bringen: Ellbogen direkt unter die Schulter, Bauch angespannt, Beine nach hinten gestreckt, Füße sind zusammen auf den Fußspitzen.</p> <p>Durch Abdruck von den Fußspitzen mit den Beinen nach außen und wieder zurück springen.</p>	
<p><b>Bench Dips</b></p> <p><b>Material:</b> Turnbank oder Kleiner Kasten</p>	<p>Startposition: Mit dem Rücken zur Kante des Geräts abstützen (Finger zeigen zum Rücken), die Beine nach vorne strecken und die Füße auf den Fersen abstellen.</p> <p>Arme beugen und den Körper so weit wie möglich absenken. Dann wieder hoch drücken.</p>	
<p><b>Sitting Twists</b></p> <p><b>Material:</b> Medizinball</p>	<p>Ausgangsposition: Auf den Boden setzen. Die Füße etwas anheben, Beine anwinkeln, sodass Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel ergeben und ins Gleichgewicht kommen.</p> <p>Ball fassen und abwechselnd nach rechts und links drehen. Füße zusammenhalten.</p>	

## Schwierigere Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>Skater Hops</b></p> <p>Material: ohne</p>	<p>Aus dem Stand mit einem großen Sprung zur Seite auf dem äußeren Bein landen. Das Abdruckbein kreuzt hinter dem Landebein und wird diagonal gestreckt. Nach der Ladung in der gleichen Bewegung sofort wieder zur anderen Seite springen.</p> <p>Die Arme schwingen vor dem Körper mit.</p>	
<p><b>Mountain Climbers</b></p> <p>Material: Turnmatte</p>	<p>Aus der Liegestützposition nacheinander das linke und rechte Knie nach vorne unter dem Bauch zum Arm und wieder zurück führen.</p> <p>Hinweis: Die beiden Beine bewegen sich durch explosive Abdrücke vom jeweiligen Vorderfuß gleichzeitig (Wechselsprung).</p>	
<p><b>Single Leg Bridge Lifts</b></p> <p>Material: Turnmatte</p>	<p>Startposition: Auf den Rücken legen, Arme ausgestreckt seitlich neben dem Körper. Ein Bein aufstellen und das andere in Richtung Brust ziehen (Ober- und Unterschenkel bilden 90-Grad-Winkel).</p> <p>Ausführung: Hüfte absenken und wieder nach oben anheben.</p>	
<p><b>Side Plank Crunches</b></p> <p>Material: Turnmatte</p>	<p>Ausgangslage: In der Seitposition mit gestrecktem Körper auf dem Unterarm aufstützen. Anderer Arm in Verlängerung des Körpers strecken.</p> <p>Gleichzeitig das Knie des oberen Beins und den oberen Ellbogen aufeinander zu bewegen und Arm und Bein wieder strecken.</p>	
<p><b>Bicycle Crunches</b></p> <p>Material: Turnmatte</p>	<p>Auf den Rücken legen, Hände seitlich am Kopf positionieren. Schulterblätter vom Boden abheben.</p> <p>Ausführung: Linkes Knie zur Brust ziehen. Gleichzeitig den Körper drehen und den rechten Ellbogen zum Knie bringen. Bein und Ellbogen wieder zurück führen. Die Seite wechseln.</p>	

## Profi Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>One Arm Side Push Ups</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Seitlich auf den Boden legen, Beine leicht angewinkelt übereinander. Mit der Hand des unteren Arms die obere Schulter greifen. Die andere Hand seitlich vor dem Körper auf den Boden stellen.</p> <p>Den Arm strecken und den Oberkörper hochdrücken. Kontrolliert wieder zurück in die Ausgangslage.</p>	
<p><b>Supine Push Ups</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Startposition: Rückenlage, Beine aufgestellt und Arme rechtwinklig auf dem Boden.</p> <p>Ellbogen gegen den Boden drücken und den Oberkörper einige Zentimeter anheben und wieder zurück absenken.</p> <p>Blick nach oben! Rücken möglichst nicht komplett ablegen.</p>	
<p><b>Bent Knee Reverse Hip Raise</b></p> <p><b>Material:</b> kl Kasten oder gr. Kasten (bei großen Personen)</p>	<p>Startposition: Mit dem Oberkörper so auf den Kasten legen, dass die Hüfte aufliegt, die Beine aber frei bewegt werden können. Oberschenkel an den Kasten ziehen (Unter- und Oberschenkel bilden 90-Grad-Winkel).</p> <p>Beine waagrecht nach hinten strecken (nicht nach oben) und wieder anziehen.</p>	
<p><b>Row Crunches</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Die Füße im Sitzen aufstellen. Oberkörper leicht zurücklehnen, Füße anheben und ins Gleichgewicht kommen.</p> <p>In einer Ruderbewegung die Ellbogen nach hinten ziehen und gleichzeitig die Beine strecken. Dann zurück in die Ausgangsstellung kehren.</p>	
<p><b>Advanced Bird-Dog</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Ausgangsstellung: Liegestützposition, Blick nach unten.</p> <p>Aus dieser Grundposition gleichzeitig ein Bein vom Boden abheben und den diagonal entgegengesetzten Arm in die Waagerechte bringen und die Position kurz halten. Seitenwechsel.</p> <p>Wichtig: Rumpfmuskulatur fest anspannen.</p>	

## Profi Übungen

Name/Material	Ausführung	Abbildungen
<p><b>Planks With Rotation</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Auf den Unterarmen in Liegestützposition auf den Boden legen (Ellbogen parallel unter der Schulter). Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie.</p> <p>Rechten Arm seitlich über die aufgedrehte Hüfte senkrecht zur Decke strecken und wieder zurück. Seitenwechsel.</p>	
<p><b>Single Leg Deadlift Hops</b></p> <p><b>Material:</b> ohne</p>	<p>Im Stand das Gewicht auf ein Bein verlagern. Oberkörper vorbeugen, das entlastete Bein waagrecht nach hinten strecken.</p> <p>Standbein beugen. Oberkörper aufrichten, gleichzeitig das Knie des hinteren Beins nach vorn oben ziehen, einbeinig abspringen und landen. Arme schwingen aktiv mit.</p>	
<p><b>Roll Up Burpees</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aus dem Hockstand mit angewinkelten Beinen nach hinten und sofort wieder zurück in die Hocke rollen.</li> <li>2. In die Liegestützposition begeben und einen Liegestütz ausführen.</li> <li>3. Dann aus der Hocke einen Stretcsprung ausführen.</li> </ol>	
<p><b>Supine Legs Thrusts</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, Beine ausgestreckt, Arme seitlich neben dem Körper.</p> <p>Beine anheben, anziehen und dann gestreckt anheben (Fußsohlen in Richtung Himmel). Beine wieder absenken, anwinkeln und parallel zum Boden nach vorne strecken. Ausführung erneut beginnen.</p>	
<p><b>Breakdancer</b></p> <p><b>Material:</b> Turnmatte</p>	<p>Aus der Liegestützposition rechten Arm lösen, sodass sich das Gewicht auf den linken durchgestreckten Arm befindet und nach rechts drehen. Dabei das linke Bein zur Seite strecken.</p> <p>Dann wieder zurück in die Liegestützposition begeben und die Bewegung zur anderen Seite ausführen.</p>	