

DAUER TOTAL CA 25' (11IN)

- AUFWÄRTEN: A) 30 SEC SIDE- STEPS (BEIN NUR NACHZIEHEN)
 JEWEILS 3 SCHRITTE JE RICHTUNG MIT 3
 STAKKATO SCHRITTEN AD ORT
- B) 30 SEC ANALOG A) JEDOCH 5 SCHRITTE UND
 ÜBERKREUZEN VORNE/HINTEN IN WECHSEL
- 30 SEC SELSPRINGEN (MIT OD. OHNE SEIL) INKL.
 ROTATION DER ARME BEIDSEITIG
- 30 SEC LINKES BEIN
- 30 SEC RECHTES BEIN
- 30 SEC ABWECHSELND
- 30 SEC KREUZSCHRITT (LI-VOR/RE-ZURÜCK →
 RE-VOR/LI-ZURÜCK → LI/RE ZUR SETTE →
 SCHLIESSEN → WIEDER ANFANGEN....)
- 30 SEC HAMPELTANZ
- 30 SEC KNIE HOCH, ARME DIAGONAL VERTIKAL
 STRECKEN
- 5' 30 SEC ARME KREISEN (10 SEC LINKS, 10 SEC
 RECHTS, 10 SEC BEIDE IN GEGENRICHTUNG)

ÜBUNG 1

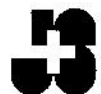
- A) 1 MIN AN WAND "SITZEN". BEINE RECHT-
 WINKLIG, ARME HORIZONTAL NACH
 VORNE GESTRECKT,
- B) 1 MIN POS. ANALOG A) JEDOCH FERSE HEBEN
 UND SENKEN, ARME SEITLICH STRECKEN
- C) 1 MIN POS. ANALOG A) JEDOCH EIN BEIN AB-
 WECHSELND HEBEN, ARME NACH VORNE
 SCHERENBEWEGUNG SEITWÄRTS

ÜBUNG 1 2X
 MIT JE 20 SEC
 PAUSE

8'

ÜBUNG 2

- A) 1 MIN AUS HÖCKE ABSTOSSEN (WENN GENUG
 PLATZ ARME NACH OBEN STRECKEN)
 VERTIKAL (MÖGLICHT HOCH)



ÜBUNG 2 B) 1 MIN
2'

POSITION ANALOG A) JEDOCH
MÖGLICHT WETTE SPRÜNGE (HORIZONTAL)

ÜBUNG 3) a) 10 x

FUSS AUF STAHL OD. ÄHNLICHES STELLEN
(WICHTIG, DASS DAS BEIN EINEN 90° WINKEL
HAT), NUN DAS AUFGESTELTE BEIN
DURCHSTRECKEN UND ZURÜCK OHNE
PAUSE IN DEN ENDPOSITIONEN
ANALOG A) JEDOCH DAS ANDERE
BEIN AUFSTELLEN.

30 SEC PAUSE

b) 10 x

1'

ÜBUNG 4) 30 SEC

AUF DEM BAUCH LIEGEND, ARME
& BEINE GESTRECKT UND ANGEHOSEN,
SCHERENBEWEGUNGEN VERTIKAL
(WICHTIG ARME / BEINE BLEIBEN GESTRECKT)

ÜBUNG 4 2x
MIT 15 SEC PAUSE

ÜBUNG 5) 30 SEC

KLAPPMESSEZ POS. AUF DEM
RÜCKEN LIEGEND, ARME / BEINE
GESTRECKT ZUSAMMENFÜHREN (PUTZ)
ARME / BEINE GESTRECKT HALTEN

ÜBUNG 5 2x
MIT 15 SEC PAUSE

ÜBUNG 6) a) 30 SEC

POS. VERKEHRTE LIEGESTÜTZ, GESICHT
GEGEN DECKE. DÜCKEN DURCHGE-
STRECKT. NUN 1 BEIN HEBEN / SENKEN
IN GESTRECKTER HALTUNG

ÜBUNG 6 2x

MIT JE 15 SEC
PAUSE

b) 30 SEC

ANALOG A) JEDOCH DAS ANDERE
BEIN

c) 30 SEC

POS. ANALOG A) JEDOCH BEINE
WECHSELWEISE HEBEN / SENKEN

~ 5'