

DAUER - TOTAL 22' (MIN)

- AUFWÄRTEN:
- 30 SEC ARME KREISEN → 10 SEC LINKS, 10 SEC RECHTS, 10 SEC BEIDE
 - 30 SEC ARME AUF SCHULTER OBERKÖRPER AUSDREHEN MIT NACHWIPPEN AN ENDED
 - 30 SEC HÜFTE KREISEN, 15 SEC LINKS, 15 SEC RECHTS (GURZ)
 - 30 SEC KNIE HOCH ABWECHSELND MIT ELLENBOGEN ZU DIAGONALEN KNIE
 - 30 SEC BEIDBEINIG HÜPFEN, ARME SPREIZEN (HORIZONTAL), KLEINE KREISBEWEGUNGEN AUFFÜHREN
 - 30 SEC ANFERSEN, ARME VERTIKAL WECHSELWEISE STRECKEN
 - 30 SEC 4-SIDE-STEPS MIT BEINE ÜBERKREUZEN, 3 STAKKATO SCHRITTE AM ENDE RICHTUNG WECHSELN
 - 30 SEC HAMPELMANN

4'

ÜBUNG 1

50 SEC LIEGESTÜTZEPOSITION, MIT RECHTEM ARM (HAND) ZU LINKEM ARM, LINKER ARM 1 POS WEITER, 1 LIEGESTÜTZE, GLEICHER ABLAUF IN ANDERE RICHTUNG

50 SEC HORIZONTALES BERGSTEGEN LIEGESTÜTZEPOS. BEINE ABWECHSELND ANZIEHEN / STRECKEN

50 SEC LIEGESTÜTZEPOSITION, ABWECHSELND MIT DER EINEN HAND ZUR DIAGONALEN SCHULTER

ÜBUNG 1

2x MIT JE 10 SEC

PAUSE

6'

ÜBUNG 2

50 SEC

BÄUCHLINGS LIEGEN, ARME UND BEINE
GESTRECKT ANHEBEN, NUN ARME
IN KREISBEWEGUNG NACH HINTEN ZU-

ÜBUNG 2

2x MIT 10 SEC

PAUSE

4'

50 SEC

ANALOG POS. ARME & BEINE IN
VERTIKALER SCHERE BEWEGEN

ÜBUNG 3

50 SEC

AUS MITTLERER HÖCKE HOCHSPRINGEN
(OHNE UNTERSTÜTZUNG DURCH ARME)

A) 30 SEC

LINKES BEIN HORIZONTAL STRECKEN,
STAUBBEIN IN HÖCKE, AUF- RESP. HOCH-
SPRINGEN

ÜBUNG 3

2x MIT 15 SEC

PAUSE

5'

B) 30 SEC

ANALOG A) JEDOCH ANDERES BEIN

ÜBUNG 4

50 SEC

RUMPFBEUGEN, ARME NACH
MÖGLICHKEIT HINTER DEM KOPF
HALTEN

A) 50 SEC

RÜCKENLAGE, ARME SEITLICH AUS-
GESTRECKT (AUF BODEN), BEINE VERTIKAL
IN DIE HÖHE GESTRECKT, ZUSAMMEN
VON SEITE ZU SEITE BEWEGEN

ÜBUNG 4

1x MIT 10

SEC PAUSE

3'

B) 50 SEC

POS. ANALOG A) BEINE GESTRECKT
ABSENKEN BIS KURZ ÜBER DEM BODEN,
RUCKARTIG HOCHZIEHEN