

Viel Spaß beim Training!

Jede Übung so oft wiederholen, bis ihr ein Brennen merkt. Das können 10 Wiederholungen sein oder 30x, je nach eurer Fitness. Eure größeren Kinder können sich gern am Sport beteiligen ☺

ST = Stand, EST = Einbeinstand, RL = Rückenlage, BL = Bauchlage, SL = Seitenlage, BST = Bankstellung

- ST. **Kniebeuge** – fester Stand, Füße sind hüftbreit geöffnet,
a) den Po nach hinten unten schieben, gleichzeitig die Arme nach vorn oben heben – runter & hoch
b) wie a) aber nur runter und 20 sec. Halten danach nochmal etwas tiefer mit den Po gehen und weitere 10 sec. Halten, wieder hoch
- RL. **Crunch** (Füße aufstellen, Fersen in den Boden drücken, Fußspitzen anziehen, Hände zum Kopf, Ellenbogen nach außen)
a) auf und ab (für die letzten 8 Wiederholungen, die Beine anheben)
b) auf & halten, dabei rechte Hand zum rechten Knie, linke Hand zum linken Knie, rechte Hand wieder zum Kopf, linke Hand wieder zum Kopf – abrollen ... Ablauf mehrfach wiederholen
- SL. **Seitstütz – linke Seite:** auf die Unterarme und auf die Knie (oder Füße) stützen, Becken anheben
=> oben halten: 3 x 15 sec. halten mit 5 sec. Pause
(also: 15 sec. halten, 5 sec. absetzen, 15 sec. halten, 5 sec. absetzen, 15 sec. halten)
- BL. Fußspitzen aufstellen, Knie durchdrücken, **Arme in U-Halte**, Arme/Kopf/Schulter abheben
a) **rechten Arm nach vorn ausstrecken, wieder zurück in U-Halte, linker Arm... im Wechsel vor/rück**
b) **wie a) und zusätzlich Arm noch zur Seite drehen und zurück** (rechten Arm nach vorn strecken, oben halten und gestreckt zur rechten Seite drehen (bis Schulterhöhe) wieder nach vorn und zurück in die U-Halte), **gleiches mit den linken Arm ... im Wechsel**
- SL. **Seitstütz – rechte Seite:** auf die Unterarme und auf die Füße (oder Knie) stützen, Becken anheben
=> oben halten: 3 x 15 sec. halten mit 5 sec. Pause
(also: 15 sec. halten, 5 sec. absetzen, 15 sec. halten, 5 sec. absetzen, 15 sec. halten)
- BST. auf die Hände und die Knie stützen, die Hände unter die Schultern, die Knie unters Becken, Fußspitze vom angehobenen Bein zeigt zum Knie
=> **rechtes Bein nach hinten strecken u. zurück** (Knie nur auf Beckenhöhe zurückziehen)
=> **linkes Bein nach hinten strecken u. zurück** (Knie nur auf Beckenhöhe zurückziehen),
=> **rechtes Bein angewinkelt seitlich heben und senken** (Vorsicht: Bein nur soweit heben, dass ihr mit der Hüfte nicht zur Seite abkippt)
=> **rechtes Bein angewinkelt seitlich heben und senken** (Vorsicht: Bein nur soweit heben, dass ihr mit der Hüfte nicht zur Seite abkippt)
- RL. **Crunch diagonal** - Beine angehoben (Knie übers Becken, Unterschenkel parallel zum Boden, Fußspitzen anziehen), Hände zum Kopf, Ellenbogen nach außen
a) auf und ab – linke Hand geht zum rechten Knie und rechte Hand zum linken Knie (für die letzten 8 Wiederholungen, die Beine anheben)
b) nochmal a) wiederholen
- BL. auf die Hände und die Fußspitzen stützen – alles was dazwischen ist anheben – **Unterarmstütz**
=> halten (wer kann, wechselt auf die Hände und zurück auf die Unterarme)