

## Viel Spaß beim Zirkeltraining!

Alle Übungen werden 40 Sek. mit 15-20 Sek. Pause absolviert! Nehmt euer Handy, Küchenuhr oder einen Timer – es gibt diverse Apps fürs Zirkeltraining. Eure größeren Kinder können sich gern am Sport beteiligen 😊

Bitte lest euch erst alle Übungen durch, damit ihr zwischendurch nicht zu lange Pausen habt.

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

**EST.** linkes Knie heben, dass ihr auf den Oberschenkel einen Teller abstellen könnt, Arme in U-Halte: Arme gebeugt, Ellenbogen auf Schulterhöhe, Ober-und Unterarm im rechten Winkel, Handflächen schauen Richtung Ohr

=> **Arme aus der U-Halte nach vorn oben ausstrecken – Handflächen aneinander und wieder zurückziehen in die U-Halte** (Schulterblätter zusammenschieben)

**EST.** **Seitenwechsel** – rechtes Knie heben... Arme nach oben ausstrecken, Handflächen aneinander

=> Handflächen nach außen drehen, **gestreckte Arme nach unten führen und Handflächen hinter dem Rücken möglichst zusammenbringen** und die Arme wieder nach oben führen – Handflächen berühren sich

**RL.** **Crunch** (Füße aufstellen, Fersen in den Boden drücken, Fußspitzen anziehen, Hände zum Kopf, Ellenbogen nach außen)

=> auf und ab (ruhige Bewegungen – hoch: Ausatmen, runter: Einatmen)

**SL.** auf die linke Seite legen: rechten Fuß (oberes Bein) vor den linken Oberschenkel (unteres Bein) stellen, Kopf ablegen oder abstützen

=> **linkes Bein** (unteres Bein) **heben und senken**

**BL.** Fußspitzen aufstellen, Knie durchdrücken, Arme in U-Halte (siehe 1. Übung); Schultern, Kopf, und Arme anheben

=> **Arme nach vorn ausstrecken und schnell auf und ab bewegen** (kleine Hackbewegungen)

**SL.** auf die rechte Seite legen: linken Fuß (oberes Bein) vor den rechten Oberschenkel (unteres Bein) stellen, Kopf ablegen oder abstützen

=> **rechtes Bein** (unteres Bein) **heben und senken**

**BL.** auf die Unterarme und die Fußspitzen stützen – alles was dazwischen ist anheben (**Unterarmstütz**)

=> halten (wer möchte, kann zwischen Unterarm und Händen wechseln)

**ST.** **Ausfallschritt nach vorn:** das vordere Knie schaut nicht über die Fußspitze, sonst den Fuß weiter vor schieben; je tiefer das hintere Knie, desto schwieriger

=> halten und bis 3 Zählen => zurück in Stand Seitenwechsel

**Nach einer kurzen Pause (3 Min.) alle Übungen nochmal wiederholen.**

Ihr habt es fast geschafft! Bitte zum Abschluss noch Dehnen!