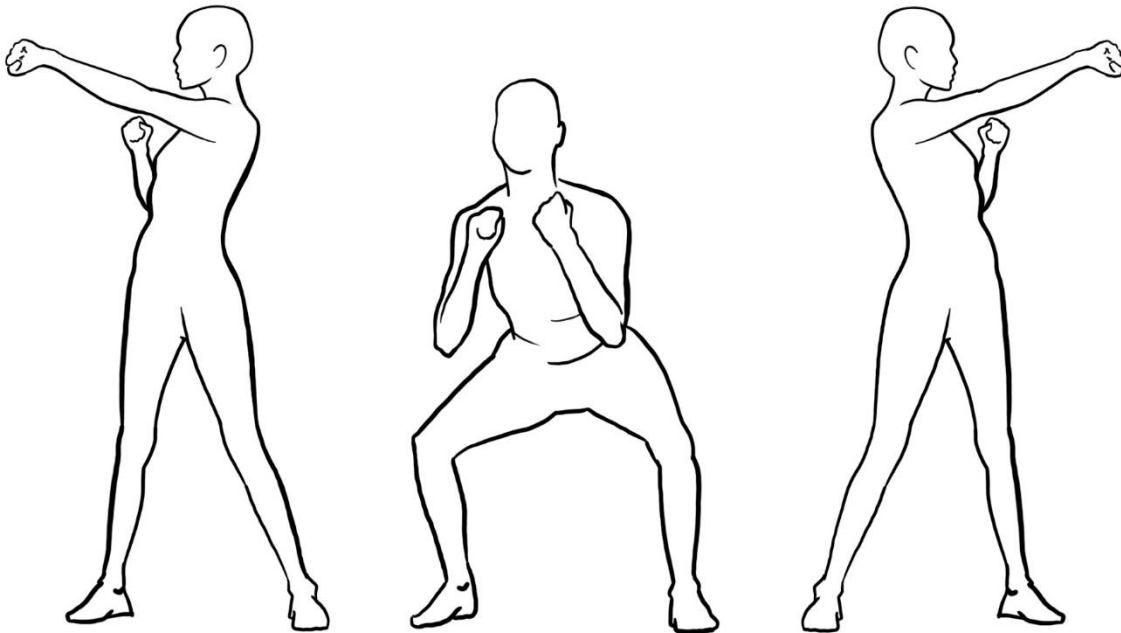




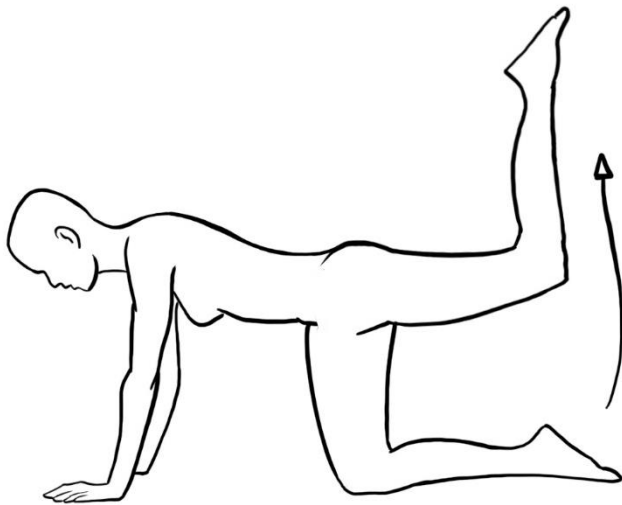
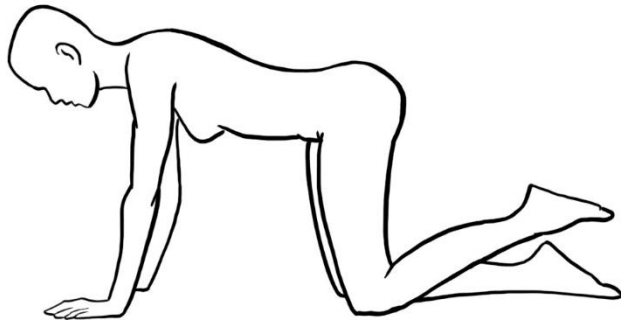
1. Boxkniebeugen



ÜBUNGSABLAUF

1. Aus der Kniebeugeposition aufstehen und den Arm mit geballter Faust wechselweise nach links und rechts strecken

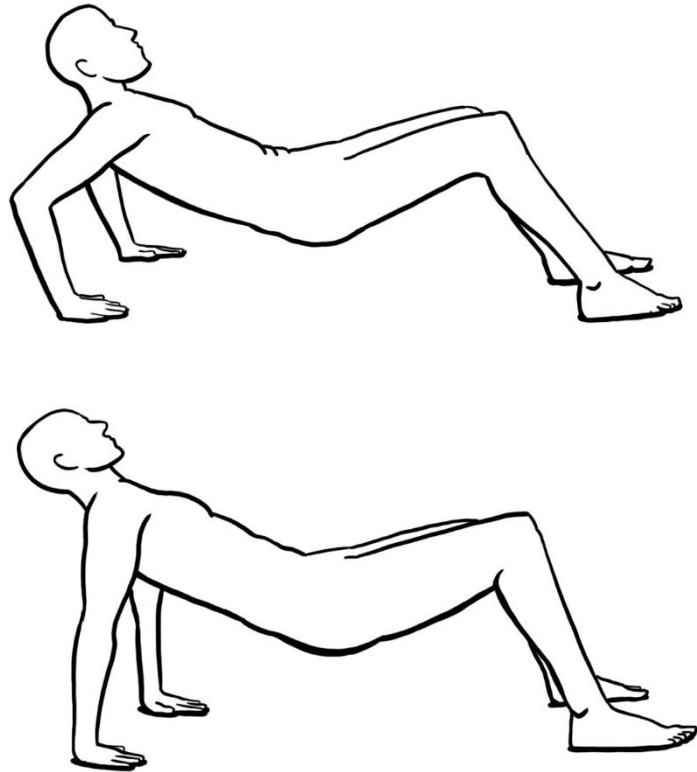
2. Beinlift



ÜBUNGSABLAUF

1. Aus dem Kniestand mit abgestützten Armen und geradem Rücken die Beine wechselweise anheben bis der Oberschenkel waagrecht ist, Kniewinkel ca. 90 Grad

3. Trizepsdrücken

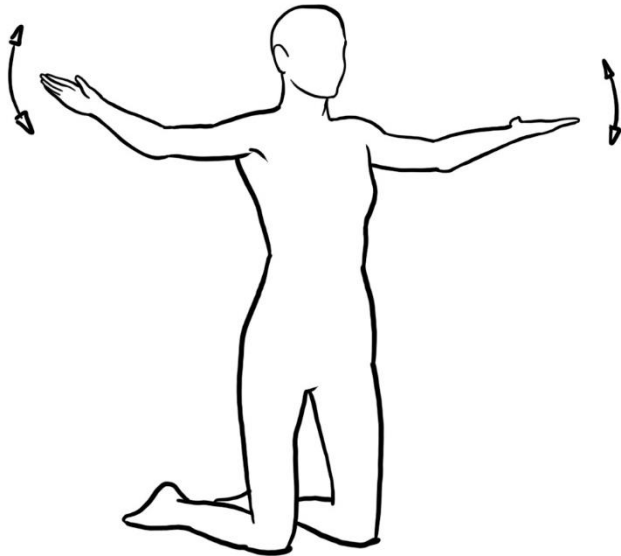


ÜBUNGSABLAUF

1. Aus dem Stütz rücklings die Ellbogen beugen und strecken (Dips)



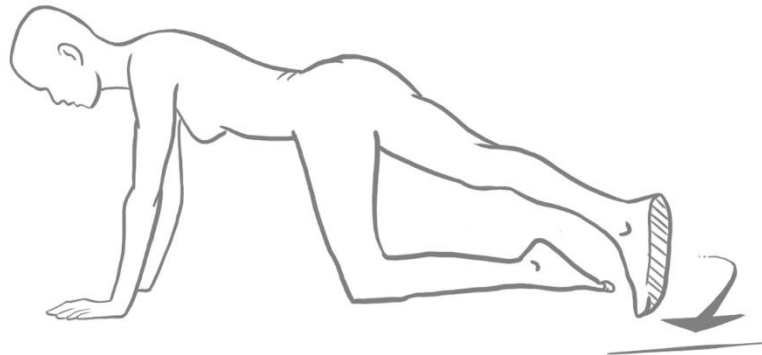
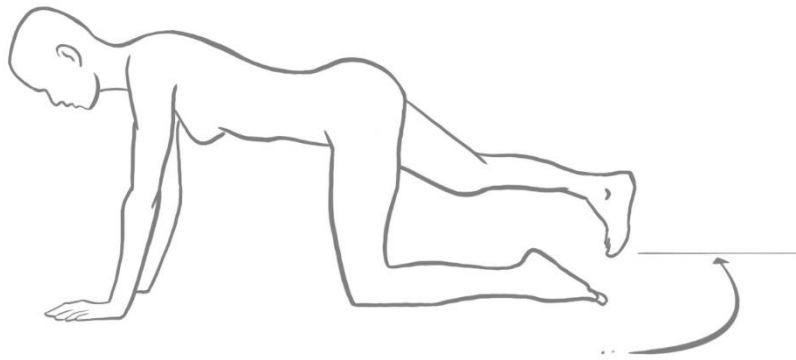
4. Flügelschlagen im Kniestand



ÜBUNGSABLAUF

1. Gestreckte Arme im Kniestand auf und ab bewegen

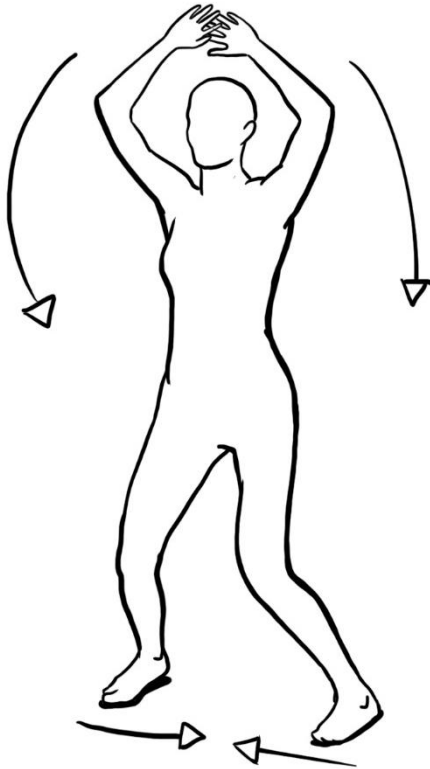
5. Halbmondpendel



ÜBUNGSABLAUF

1. Im Kniestand ein Bein nach hinten strecken
2. Der Fuß des gestreckten Beines pendelt halbkreisförmig um den aufgesetzten Unterschenkel. Dabei berühren die Zehen des gestreckten Beines auf jeder Seite kurz den Boden.

6. Hampelmannspringen



ÜBUNGSABLAUF

1. Wechselsprünge:
Grätsche – Beinschluss
2. gegengleiche Armbewegung:
Armschluss über dem Kopf – Arme in der
Waagrechten

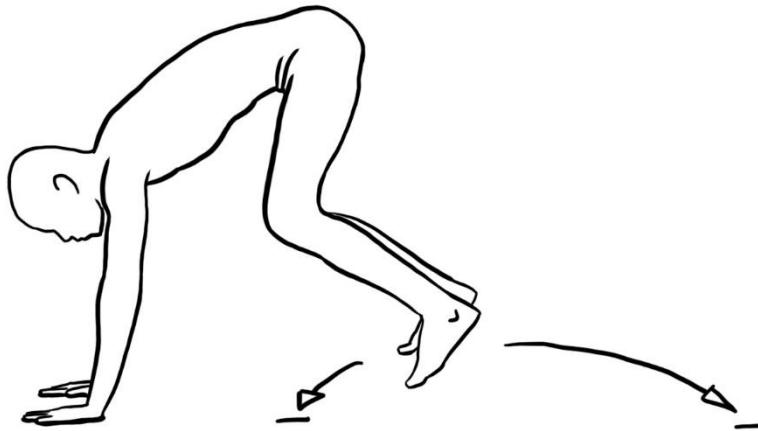
7. Kniebeuge statisch



ÜBUNGSABLAUF

1. Kniebeuge 30 sec. halten,
Armhaltung kann variiert werden

8. Liegestützspringen



ÜBUNGSABLAUF

1. Aus der Liegestützposition vor und zurück springen, ohne dass sich die Handflächen vom Boden lösen