

# 1. Training Dauer ca. 35 - 45 Minuten

<p>Erwärmung</p>	<p>Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulterkreisen vorwärts rechts</li> <li>- Schulterkreisen rückwärts rechts</li> <li>- Schulterkreisen vorwärts links</li> <li>- Schulterkreisen rückwärts links</li> <li>- Schulterkreisen vorwärts rechts</li> <li>- Schulterkreisen rückwärts links</li> <li>- Gegenarmkreisen (in beide Richtungen)</li> </ul> <p>Als nächstes bitte folgende Übungen jeweils 30 Sek. durchführen und ca. 10 Sek. Pause einbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Hampelmann</li> <li>- Kniehebelauf + Anfersen (jeweils die Beine wechseln)</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Kniehebelauf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ODhcyaEHxwc">https://www.youtube.com/watch?v=ODhcyaEHxwc</a>          Anfersen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2k3-xsJW8uQ">https://www.youtube.com/watch?v=2k3-xsJW8uQ</a>          Kniehebelauf + Anfersen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ff9SBJluU24&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=Ff9SBJluU24&amp;t=5s</a></p>
<p>Hauptteil</p>	<p>Jede Übung macht ihr bitte 30 Sekunden und danach 15 Sekunden Pause. 3 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen (wer mehr kann und macht - perfekt!). Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterarmstütz</li> <li>- Seitstütz rechts</li> <li>- Seitstütz links</li> <li>- Schulterbrücke</li> <li>- Kniebeuge</li> <li>- Wadenheben</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Unterarmstütz:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gpuQHAaYBBk&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=gpuQHAaYBBk&amp;t=1s</a>          Seitstütz:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n0lGMXzt9WU">https://www.youtube.com/watch?v=n0lGMXzt9WU</a>          Schulterbrücke:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5B_7U-bDvA">https://www.youtube.com/watch?v=b5B_7U-bDvA</a>          Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M">https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M</a>          Wadenheben:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ">https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ</a></p>
<p>Dehnung</p>	<p>Dehnt euch Selbstständig! Achtet vor allem auf die Dehnung der Arme und Beine. Folgendes Video könnte euch dabei unterstützen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=xOqGI7EDe6U">https://www.youtube.com/watch?v=xOqGI7EDe6U</a></p>

## 2. Training Dauer ca. 40-45 Minuten

Erwärmung	Wählt eine der beiden Optionen: Option 1: Erwärmt euch mit dem Video in der hinteren Spalte. Option 2: Geht nach draußen ca. 15 Minuten Inline Skaten oder mindestens 10 Minuten laufen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R9LaiJjOMjA">https://www.youtube.com/watch?v=R9LaiJjOMjA</a>
Hauptteil	<p>Der Fokus der Trainingseinheit soll auf Gleichgewicht und Mobilisation liegen. Wahrscheinlich kommt ihr nicht sehr stark ins Schwitzen. Bitte führt die Übungen ohne Schuhe durch!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Übung: Standwaage - jede Seite 3 mal für 30 Sekunden halten</li> <li>2. Übung: Fußkreisen - im Stand jeden Fuß jeweils 20 mal in beide Richtungen drehen</li> <li>3. Übung: Hüftmobilisation im Stand - jede Seite je 2 mal 20 mal nach außen drehen</li> <li>4. Übung: Dehnung der Handbeuger - 2 mal 30 Sekunden halten und etwas „federn“</li> <li>5. Übung: Dehnung der Handstrecker - 2 mal 15 Sekunden halten und etwas „federn“</li> <li>6. Übung: Fuß anheben - 2 mal 20 Wiederholungen pro Seite</li> <li>7. Übung: „Fersensitz“ - 1 Minute halten</li> <li>8. Übung: Zehenspitzenstand - 2 mal 20 Wiederholungen</li> <li>9. Übung: „Baum“ - je Seite 2 mal 30 Sekunden halten</li> </ol>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Standwaage: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q">https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q</a></p> <p>Fußkreisen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GOOs_EVuCzs">https://www.youtube.com/watch?v=GOOs_EVuCzs</a></p> <p>Hüftmobilisation: Übung 8 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CF0BDxLYGTg">https://www.youtube.com/watch?v=CF0BDxLYGTg</a></p> <p>Handbeuger und Handstrecker: siehe unten</p> <p>Fuß anheben: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d6FwkpuzDrI">https://www.youtube.com/watch?v=d6FwkpuzDrI</a></p> <p>Fersensitz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8p1qiWZHctw">https://www.youtube.com/watch?v=8p1qiWZHctw</a></p> <p>Zehenspitzenstand: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ">https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ</a></p> <p>Baum: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TqvOKywEE_k">https://www.youtube.com/watch?v=TqvOKywEE_k</a></p>
Dehnen	Dehnt euch bitte anhand der beiden Videos in der letzten Spalte. Wer sich allein schon gut auskennt kann sich auch mind. 10 Minuten selbstständig dehnen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ">https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GVZZi-Gth_M&amp;t=79s">https://www.youtube.com/watch?v=GVZZi-Gth_M&amp;t=79s</a>

### 3. Training Dauer ca. 30-40 Minuten

<p>Erwärmung</p>	<p>Macht bitte folgende Übungen für je 45 Sekunden und mit 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Ihr solltet 2 Durchgänge machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Mountain Climbers</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Hampelmann</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Burpees</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Kniehebelauf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I">https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I</a></p> <p>Mountain Climbers:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI">https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI</a></p> <p>Hampelmann:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIyO">https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIyO</a></p> <p>Burpees:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk">https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk</a></p>
<p>Übungsphase</p>	<p>Heute steht ein Kraftkreis an. Ähnlich wie beim ersten Training machen wir dazu einen Zirkel. Folgende Übungen macht ihr dabei der Reihe nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestütze</li> <li>- Kniebeuge</li> <li>- Sit-Ups</li> <li>- Ausfallschritt</li> <li>- Dips mit Stuhl</li> <li>- U-Halte</li> <li>- 1-Seitige Kniebeuge</li> <li>- „Superman Pull“</li> </ul> <p>Jede Übung macht ihr 45 Sek. + 15 Sekunden Pause.  Ihr solltet mindestens 3 Durchgänge schaffen. Nach jedem Durchgang macht ihr bitte 1 Minute Pause.</p>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M">https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M</a></p> <p>Dips:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c">https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c</a></p> <p>Ausfallschritt:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo">https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo</a></p> <p>U-Halte:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</a></p> <p>1-Seitige Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zdcAJUi_xfk">https://www.youtube.com/watch?v=zdcAJUi_xfk</a></p> <p>„Superman Pull“:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw">https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw</a></p>
<p>Dehnen</p>	<p>Dehnt eure Arme und vor allem die Beine. Benutzt dazu folgendes Video:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qFgwrTc1e1I&amp;t=78s">https://www.youtube.com/watch?v=qFgwrTc1e1I&amp;t=78s</a></p>

### Unterarmbeuger (D09)

#### Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und die Ellbogen gestreckt sind.

#### Bewegungsanweisung:

Bewege das Gesäß in Richtung Fersen ohne die Handflächen vom Boden abzuheben.

#### Bilder:



### Handstrecker (D10)

#### Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und der Handrücken auf dem Boden liegt. Die Ellbogen sind gestreckt.

#### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht zunehmend auf die Knie.

#### Bilder:

