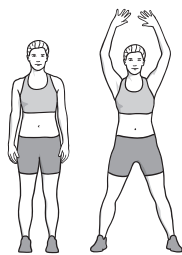


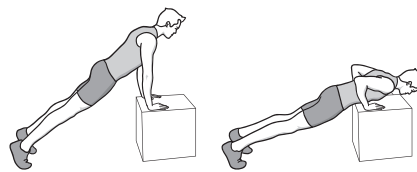
High Intensity für Einsteiger

Dauer pro Runde: 7 Minuten, Rundenpause: 3–5 Minuten
 Durchgänge: 1–3
 Benötigte Hilfsmittel: Kiste, Bank oder andere Erhöhung

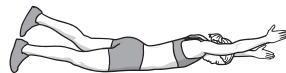
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Intensität
1	Hampelmann	30	20	2
2	Liegestütz erhöht	30	20	2
3	Paddeln in Bauchlage	30	20	2
4	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	30	20	2
5	Ausfallschritt mit Rotation	30	20	1
6	Eidechse mit am Kopf angelegten Armen	30	20	2
7	Gesprungener Ausfallschritt	30	20	2
8	Bergsteiger erhöht	30	20	2



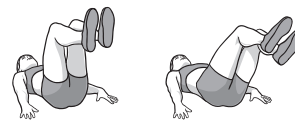
1 Hampelmann



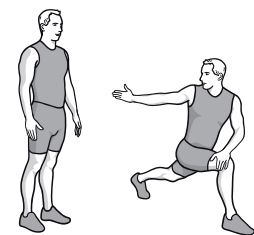
2 Liegestütz erhöht



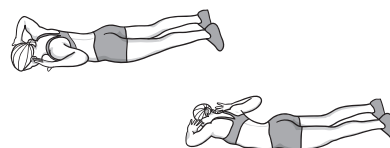
3 Paddeln in Bauchlage



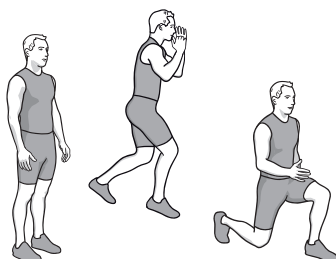
4 Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen



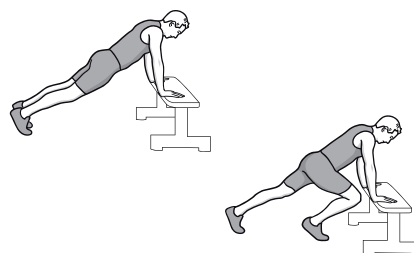
5 Ausfallschritt mit Rotation



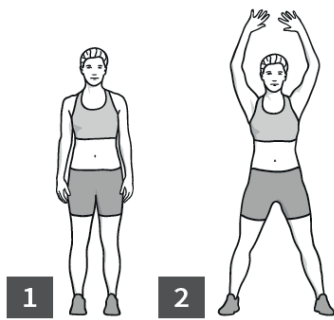
6 Eidechse mit am Kopf angelegten Armen



7 Gesprungener Ausfallschritt

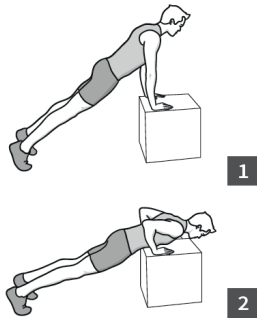


8 Bergsteiger erhöht



Hampelmann

1. Einen Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen und leicht gebeugten Knien einnehmen. Die Arme aktiv gestreckt neben dem Körper halten.
2. Einen Grätschsprung ausführen und die Hände zeitgleich überkopf zusammenführen. Dabei die durch Aktivieren von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln aufgebaute Körperspannung halten. Sofort wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und ohne Pause fortfahren.



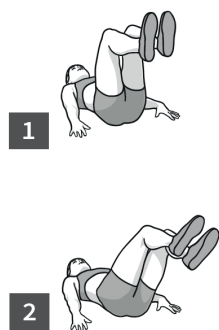
Liegestütz erhöht

1. Mit leicht geöffneten Beinen vor eine Erhöhung, zum Beispiel eine Kiste oder einen stabilen Hocker, stellen. Die Hände unterhalb der Schultern auf der Erhöhung platzieren und eine Liegestützposition mit gestreckten Knien einnehmen. Der Körper bildet dabei eine Linie.
2. Den Rumpf durch Aktivieren von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln anspannen, dann die Arme beugen und die Ellenbogen dabei nach außen führen. Die Brust so nach unten absenken und aktiv wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken.



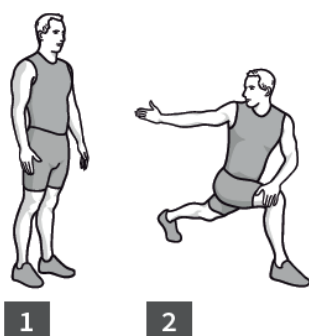
Paddeln in Bauchlage

Eine Bauchlage einnehmen. Die Arme nach vorn ausstrecken, die Handflächen zeigen zueinander, und die Füße leicht vom Boden abheben. Die Arme und Beine gegengleich über Kreuz und im Wechsel im Sekundentakt etwa zehn Zentimeter nach oben und unten führen.



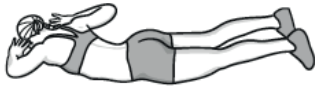
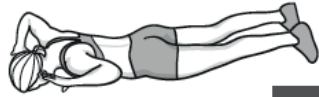
Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Beine anheben und die Knie und die Hüften jeweils im 90-Grad-Winkel beugen. Die Hände mit den Handflächen nach unten neben dem Körper ablegen und leicht in den Boden drücken.
2. Die Unterschenkel nun kontrolliert zur Seite in Richtung Boden führen, wobei Knie und Sprunggelenke in einer Linie bleiben und Knie- und Hüftwinkel beibehalten werden. Kurz vor Bodenkontakt die Richtung wechseln und zur anderen Seite rotieren.



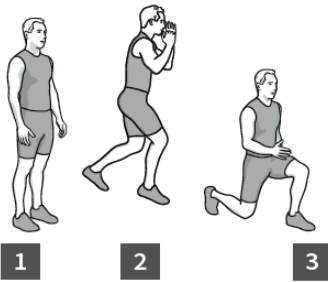
Ausfallschritt mit Rotation

1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Füßen und leicht gebeugten Knien einnehmen. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
2. Mit dem rechten Bein einen weiten Ausfallschritt nach vorn ausführen und den rechten Arm mit einer Oberkörperdrehung aus dem Rumpf heraus gestreckt auf Schulterhöhe nach rechts und hinten führen. Der Blick folgt der Hand, die linke Hand berührt das rechte Knie. Im Anschluss wieder mit Kraft aus dem vorderen Bein in die Ausgangsposition zurückkommen.



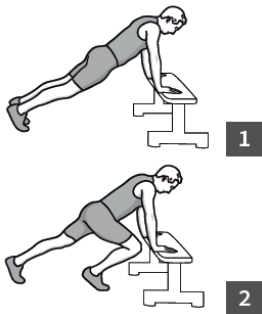
Eidechse mit am Kopf angelegten Armen

1. Eine Bauchlage einnehmen, die Arme gebeugt hinter den Kopf führen und die Fingerspitzen sanft an den Hinterkopf anlegen. Die Füße vom Boden abheben, die Beine sind gestreckt.
2. Den Oberkörper nun leicht vom Boden abheben und im Rumpf kontrolliert im Wechsel nach links und rechts beugen.



Gesprungener Ausfallschritt

1. Einen hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien einnehmen.
2. Einen kleinen Sprung nach oben ausführen und währenddessen ein Bein nach vorn führen.
3. In einem Ausfallschritt weich landen. Dabei ist das Knie des hinteren Beins tief abgesenkt. Nun wieder aktiv abdrücken und in die Ausgangsposition springen. Mit der anderen Seite wiederholen und wechselseitig fortführen.



Bergsteiger erhöht

1. Mit leicht geöffneten Beinen vor eine Bank oder eine ähnliche Erhöhung stellen. Eine Liegestützposition mit gestreckten Knien einnehmen und die gestreckten Arme mit den Händen unter den Schultern positionieren. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie.
2. Die Knie zügig im Wechsel zum Oberkörper heranziehen und dabei den Oberkörper möglichst stabil halten.