

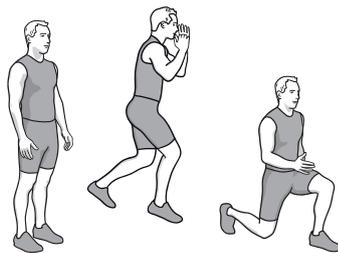
High Intensity für Fortgeschrittene

Dauer pro Runde: 4 Minuten, Rundenpause: 1–3 Minuten

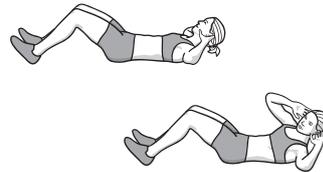
Durchgänge: 1–3

Benötigte Hilfsmittel: Kiste, Bank oder andere Erhöhung

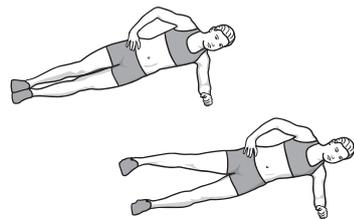
	Übungen	Belastungszeit in Sek.	Belastungspause in Sek.	Intensität
1	Gesprungener Ausfallschritt	20	10	2
2	Crunch mit am Kopf angelegten Armen	20	10	3
3	Seitstütz mit Beinheben	20	10	3
4	Liegestütz erhöht	20	10	2
5	Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen	20	10	3
6	Paddeln in Bauchlage	20	10	2
7	Einbeinige Brücke	20	10	2
8	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	20	10	2



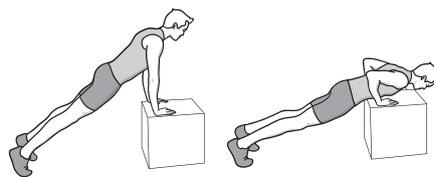
1 Gesprungener Ausfallschritt



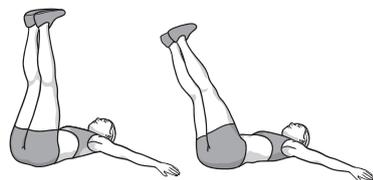
2 Crunch mit am Kopf angelegten Armen



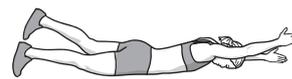
3 Seitstütz mit Beinheben



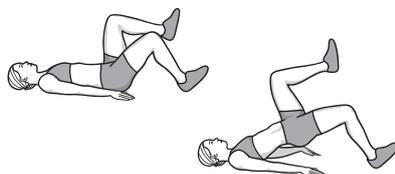
4 Liegestütz erhöht



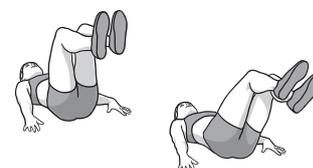
5 Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen



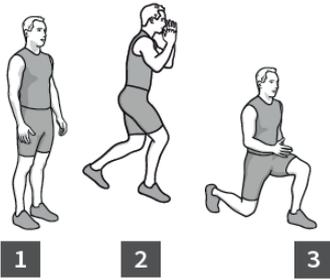
6 Paddeln in Bauchlage



7 Einbeinige Brücke

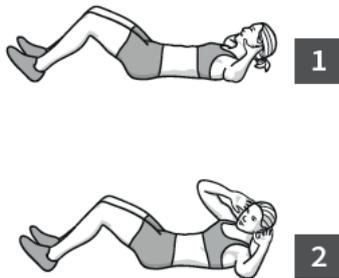


8 Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen



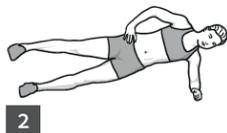
Gesprungener Ausfallschritt

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.



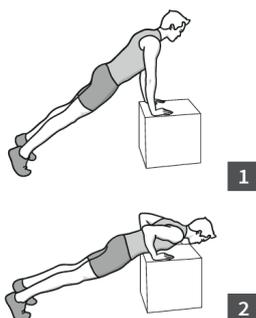
Crunch mit am Kopf angelegten Armen

1. Eine Rückenlage einnehmen und die angezogenen Füße aufstelen. Die Arme gebeugt hinter den Kopf führen und mit den Handflächen sanft den Hinterkopf stützen.
2. Den Oberkörper nun mit Kraft aus der Bauchmuskulatur kontrolliert anheben, dabei im Rumpf leicht zu einer Seite rotieren. Den Oberkörper wieder kontrolliert absenken und in die Ausgangsposition zurückkommen. Die Übung wiederholen und den Rumpf zur anderen Seite eindrehen. Danach den Crunch wechselseitig fortführen.



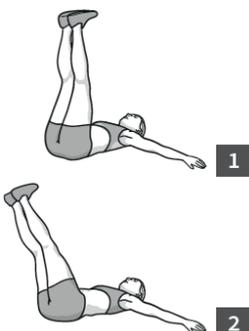
Seitstütz mit Beinheben

1. Mit gestreckten Beinen in Seitenlage auf den Boden legen. Den Unterarm so aufstützen, dass der Ellenbogen unterhalb der Schulter positioniert ist. Den oberen Arm für mehr Balance in der Hüfte aufstützen. Die Hüfte nun anheben, bis der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden.
2. Das obere Bein im Sekundenrhythmus kontrolliert anheben und absenken. Einsteiger wechseln nach der Hälfte der Zeit die Seite. Fortgeschrittene führen diese Übung beidseitig jeweils für die volle Intervallzeit aus.



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.



Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen

1. Eine Rückenlage einnehmen. Die gestreckten Beine geschlossen in Richtung Decke anheben. Die Arme liegen auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt neben dem Körper, die Hände mit den Handflächen nach unten leicht in den Boden drücken.
2. Die weiterhin geschlossenen Beine nun abwechselnd bis zu 45 Grad kontrolliert nach rechts und links zur Seite absenken. Den unteren Rücken dabei aktiv in Richtung Boden drücken und Rumpfspannung halten.

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 Sekunden-takt etwa zehn Zentimeter nach oben und unten führen.

Einbeinige Brücke



1. Eine Rückenlage einnehmen und einen Fuß leicht anstellen. Das andere Bein im Knie und in der Hüfte mit etwa 90 Grad angewinkelt anheben. Die Arme liegen neben dem Körper. Die Handflächen leicht in den Boden drücken.

2. Die Gesäßmuskulatur bewusst aktivieren und Hüften in Richtung Decke schieben. Dabei die Bauchmuskulatur anspannen, um im Rumpf stabil zu bleiben. Diese Position eine Sekunde halten und dann die Hüften wieder absenken.

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.