

Übungen für zu Hause

	Belastung	Pause	Sätze
Anfänger	1min	30sec	2
Fortgeschrittene	1min	15sec	2-3
Elite	1min	0sec	3-4

Kniebeuge

Oberkörper
möglichst aufrecht,
Mitte Knie über 2.
Zehe führen



Unterarmstütz

Becken in Linie mit
Schulter und
Sprunggelenk



Brücke

Becken heben und
senken



Seitstütz

Ohr, Schulter, Hüfte
und Sprunggelenk in
einer Linie



Ausfallschritt

Körpergewicht
mittig, hinteres Knie
zu Boden



Bauch - Käfer
Beine abwechselnd
ausstrecken



Superman
Oberkörper vom
Boden abheben



Beine heben seitlich

