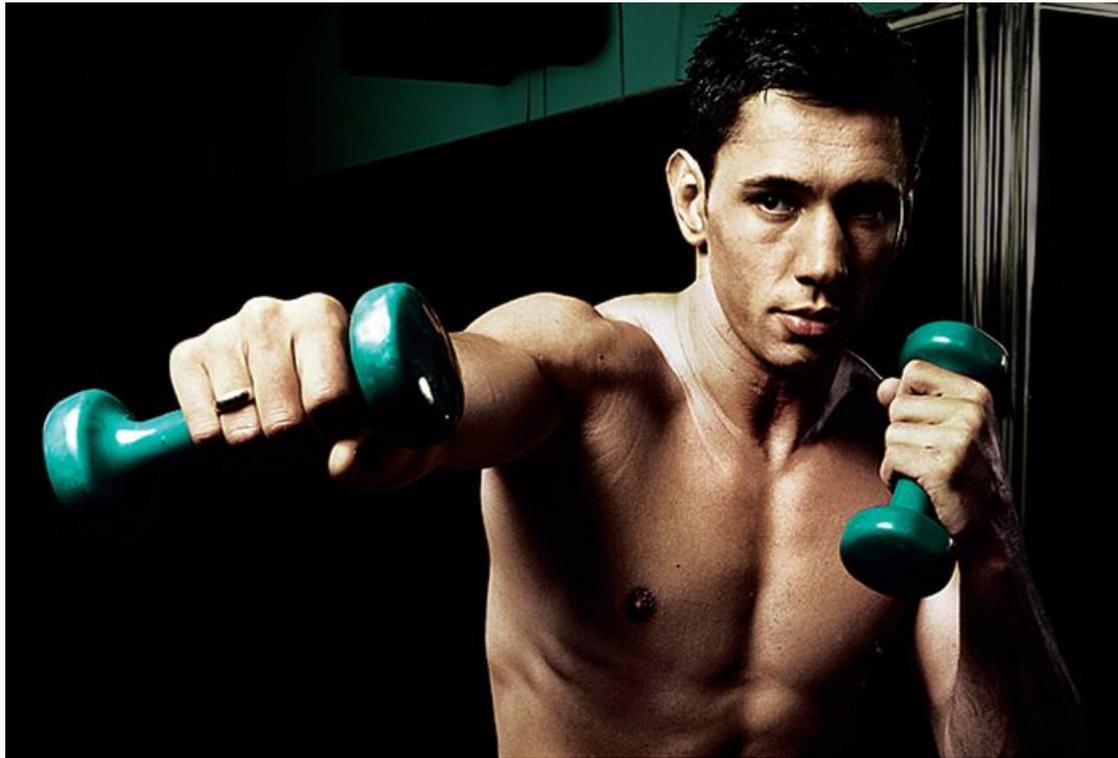


Schattenboxen mit oder ohne Kurzhandeln in den Händen

permanentes Hüften mit den Füßen



Deuserband in Sprossenwand befestigen

Widerstandslauf – Skipping nach vorne

(Warnung – bei zu intensiver Ausführung schleudert dich das Band gegen die Sprossenwand)



Strecksprünge mit oder ohne Kurzhandeln in den Händen

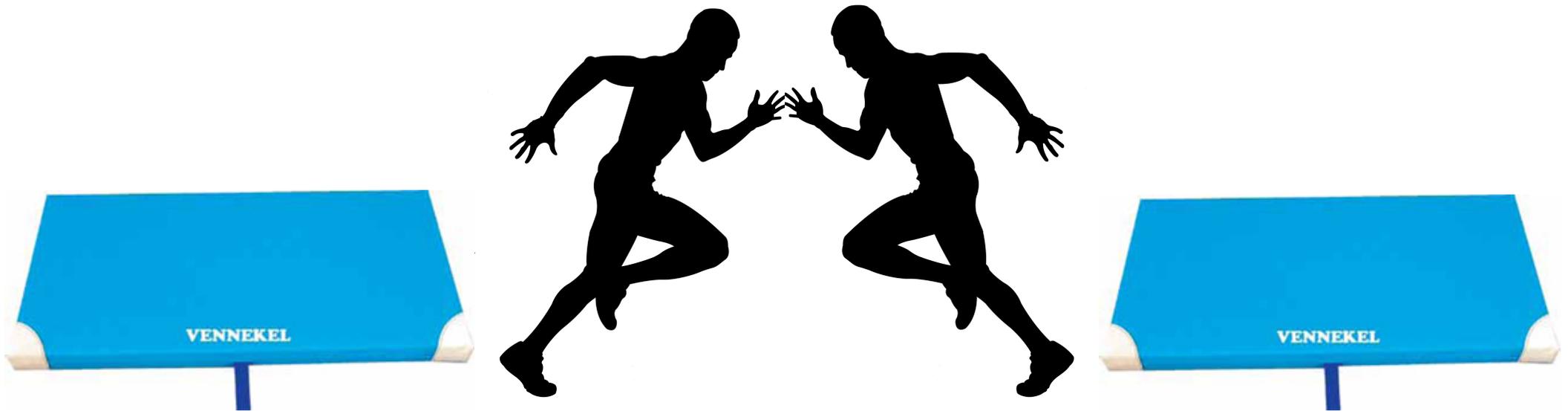


Hampelmann auf Weichbodenmatte



Hin - Her - Sprint (Mattensprint)

Start immer aus der Bauchlage (vorwärts)



Joggen

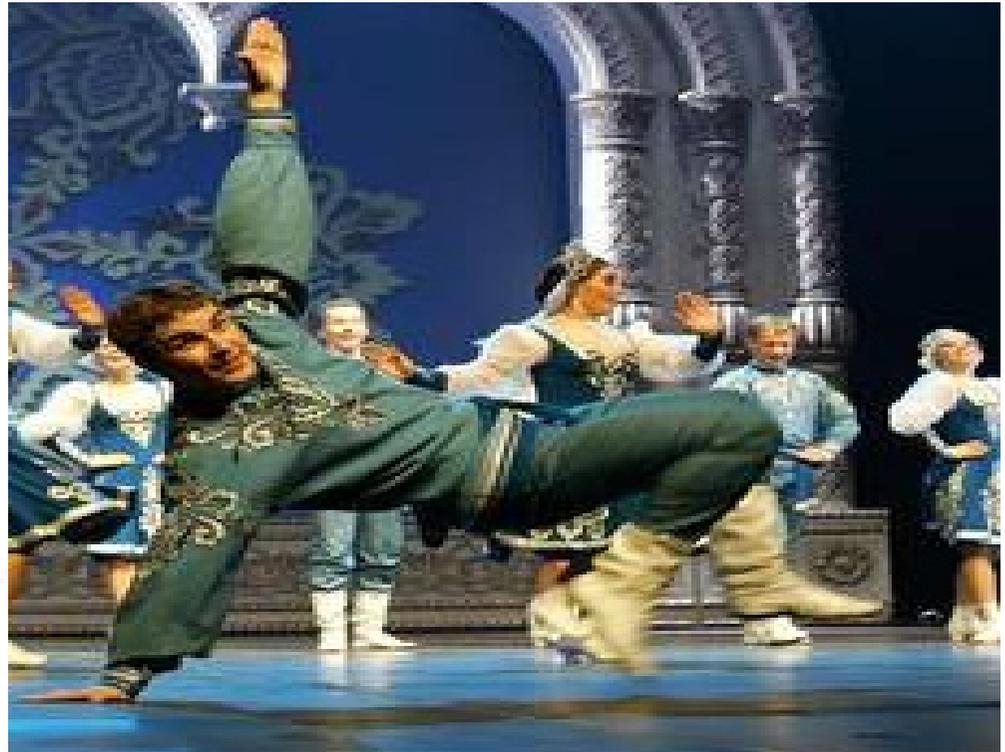
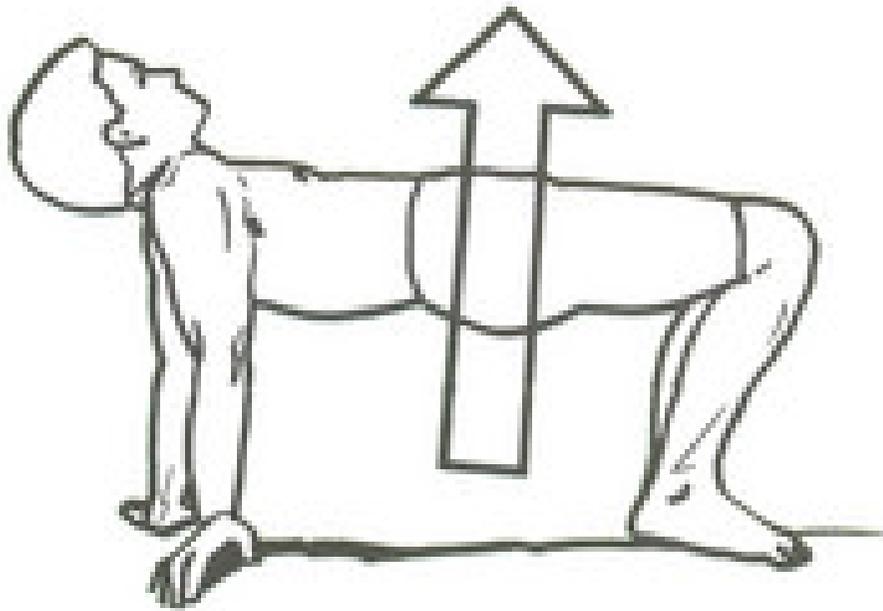


Großer Käfer

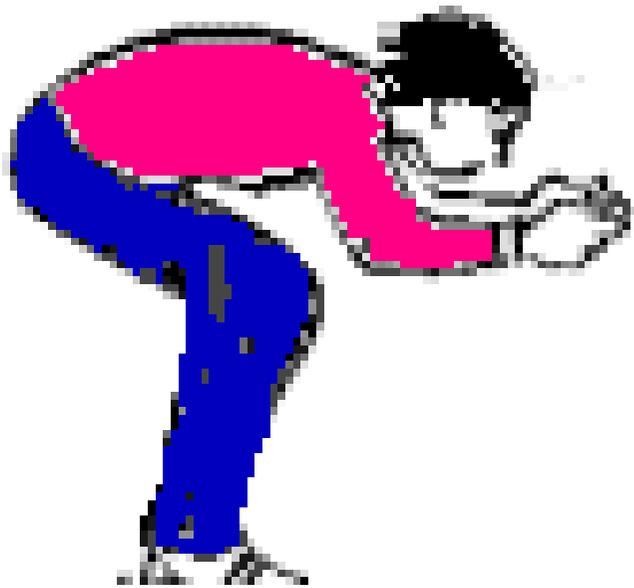


beidhändiger Liegestütz rücklings

Bein- und Fußwirbel



Abfahrtshocke mit Wippen und Streck sprung



Partnerkniebeugen oder 3er Kniebeugen

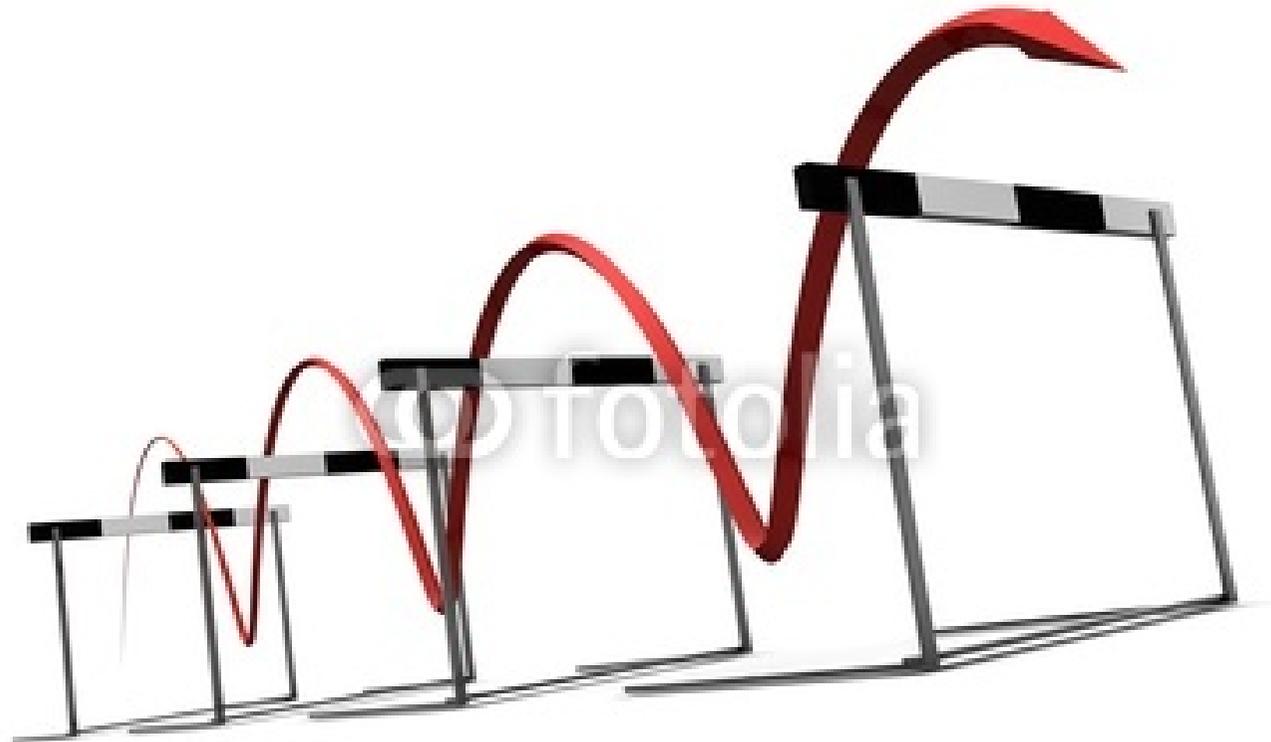


Bauchlage: Trommler (Paddler)



Hürdensprünge

tief – hoch im Wechsel mit Progression



Standwaage – Swingstick



Standwaage – Swingstick Beinwechsel



Swingstickübung

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine gebeugt Richtung Brust angezogen, dann den Oberkörper bis Schulterblatthöhe anheben, das linke Bein gebeugt lassen, das rechte Bein Richtung Boden ausstrecken. Den Swingstick hinter dem linken Oberschenkel halten, der Blick ist Richtung gebeugtem Knie ausgerichtet.

Bewegungsausführung: Parallel zum ausgestreckten Bein. (Beinwechsel)

Schwierigkeitsgrad: schwer



Bauchmuskelübung mit Medizinball

Beine während es Übens immer gestreckt lassen ---

Medizinball permanent von der Bauchregion zu den Füßen führen und zurück

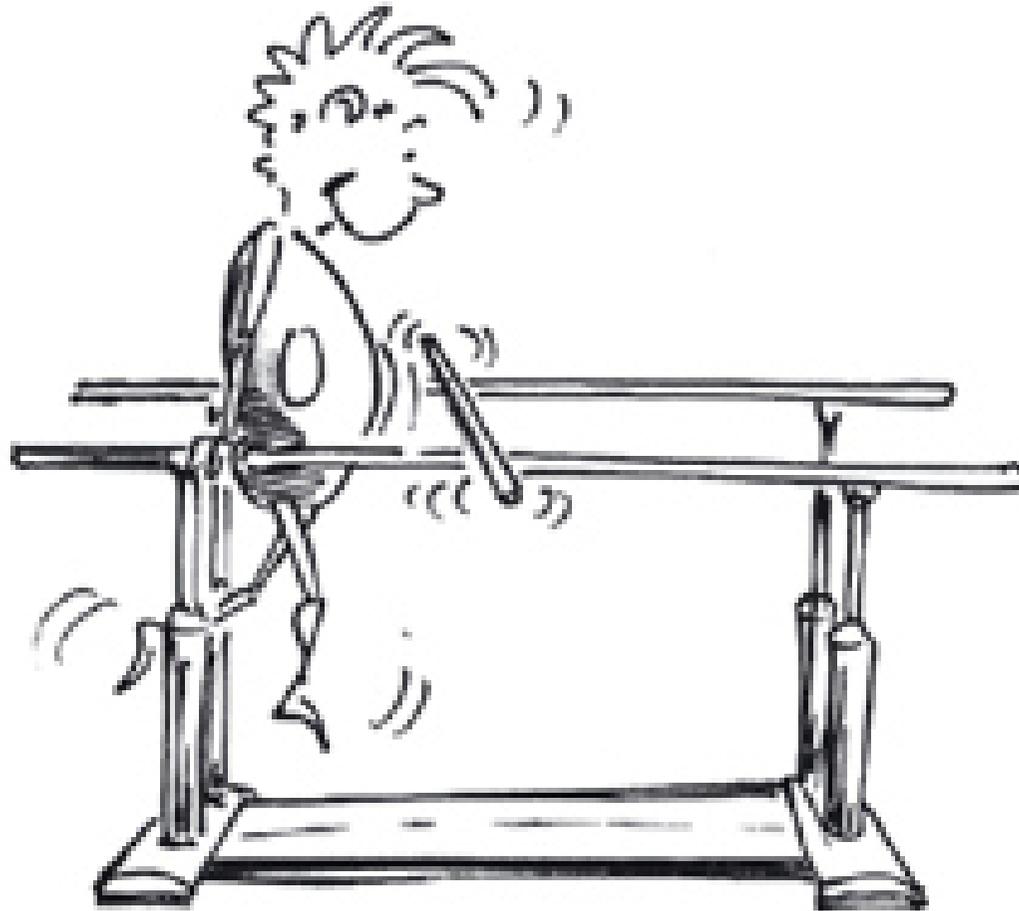


Liegestütz mit Medizinball

Medizinball dabei hin- und herrollen



Im Barrenstütz Laufschrifte ausführen



Hürde seitlich überwinden und dann seitlich unten durchsteigen



© Can Stock Photo - csp3844117

Es geht immer wieder hin und her:
drüber & drunter !!!

Seillauf mit Skipping (Hallenrunde)



Medizinball achterförmig durch Beine führen



Beinrückheben

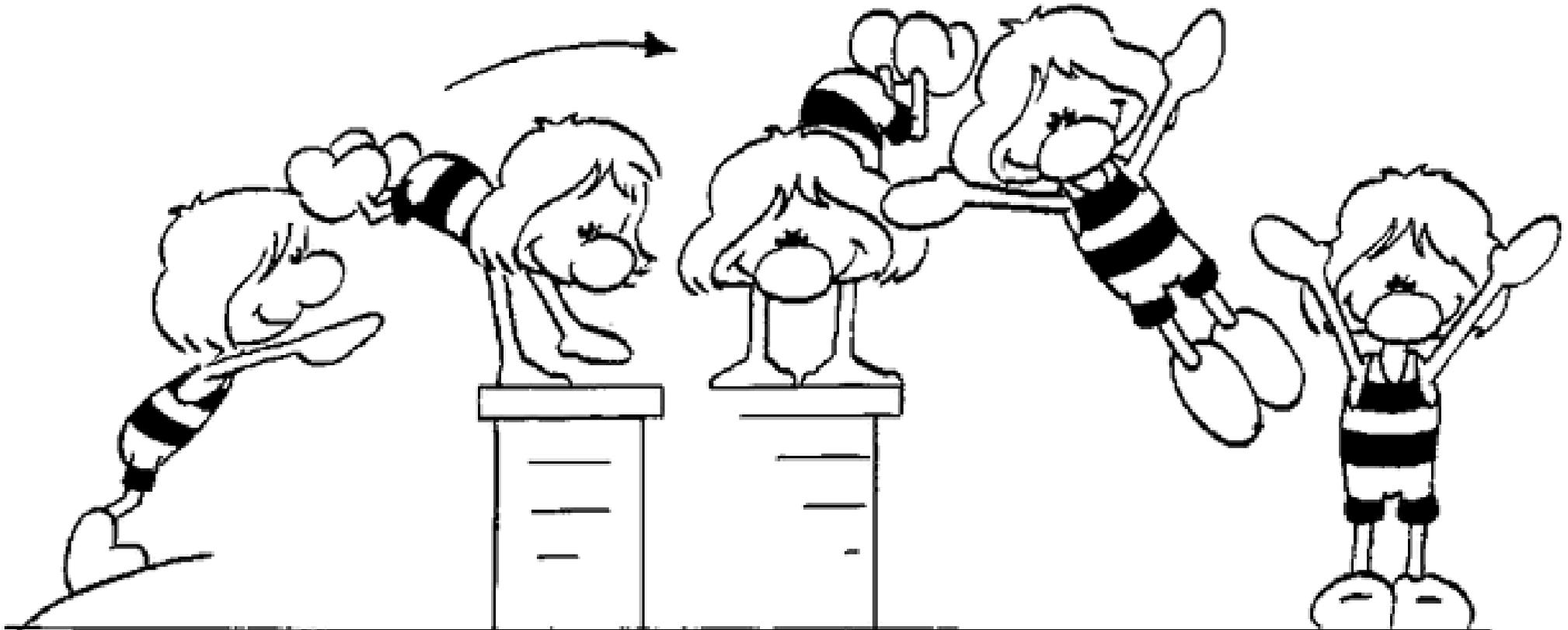


Bauchlage – Oberkörper abheben:

Schwimmer – Schwünge rechts + links mit Gewichtsball oder kleinen Hanteln



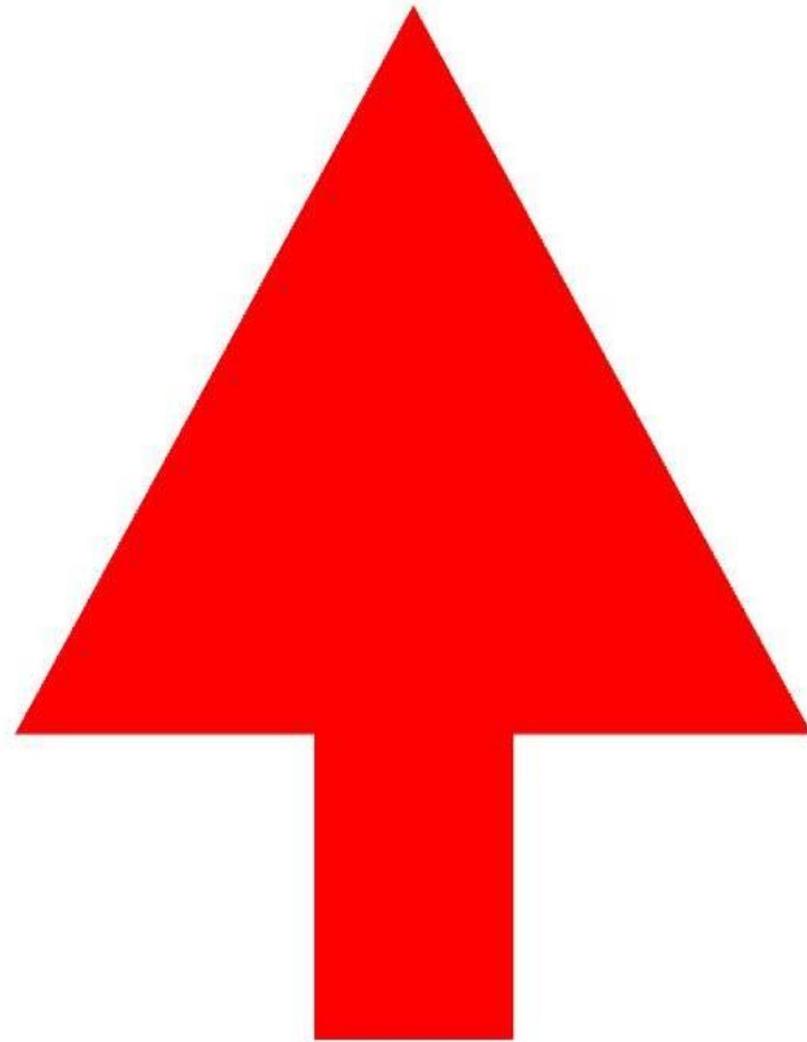
Hockwende über Kasten – im Rundlauf



Power rope auf und ab bewegen



Harvard-Step --- Steigesprünge



Einbeinstand auf Balancepad Vor- Rückschwung des Spielbeins



**GERADER RÜCKENSTRECKER /
TIEFENMUSKULATUR**

**AUSGANGSPOSITION: EINBEINIG UND MITTIG
AUF DEM PAD STEHEN.**

**ÜBUNG: DIAGONAL ARM UND BEIN STRECKEN
UND AUSBALANCIEREN. DABEI DEN OBERKÖR-
PER WEIT NACH VORNE NEHMEN.**

Bauchmuskelübung mit Medizinball

Beine während es Übens immer gestreckt lassen ---

Medizinball permanent von der Bauchregion zu den Füßen führen und zurück



Sprünge über Hürden/Kartons/Blocksx



Swing-Stick Übung in der Schulterbrücke



Tiefkniebeuge mit leichter Zusatzlast



Schneller Kniehebelauf (am Ort)



Dips: Körper absenken und heben



Liegstütz: Beine erhöht



Seilsprünge am Ort



Hula Hoop

