

## Übungskatalog Level 3 (Woche 2)

### Übung 1: Tiefe Jumping Jacks / Normale Jumping Jacks

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Waden, Gesäß & Rumpf (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest mit einer engen tiefen Beinstellung, wobei Deine Hände vor Deinem Oberkörper verschränkt sind. Du baust eine Grundspannung auf und bewegst Deine Beine mit einem Sprung in eine tiefe, etwas mehr als Schulterbreite Position. Deine Hände berühren sich weiterhin und werden nicht über den Kopf nach oben geschwungen. Nachdem dies geschehen ist, springst Du wiederum in die Ausgangsposition zurück und wiederholst das Ganze viermal. Danach führst Du viermal einen normalen Jumping Jack aus, d. h. Du begibst Dich zurück in eine aufrechte Position und nimmst die Hände zusätzlich über den Kopf. Du machst von jeder Bewegung immer vier Wiederholungen und gehst dann wieder in einer fließenden Bewegung in den anderen Bewegungsablauf über.

### Übung 2: Fliegender Vogel (mit zwei Getränken)

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Schulter, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Du liegst in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme seitlich aus. In beiden Händen hältst Du jeweils eine Getränkeflasche. Hebe Arme und Beine vom Boden ab und baue eine Grundspannung in Rücken- und Gesäßmuskulatur auf. Der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule und soll somit nicht zu weit nach hinten überstreckt werden. Beginne nun damit Deine Schulterblätter dynamisch nach hinten zusammen ziehen, d. h. Du sollst Deine Arme wie ein Vogel seine Flügel bewegen. Die Beine hältst Du dauerhaft statisch über dem Boden. Das Tempo Deiner Arme sollte schnell, aber gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

### Übung 3: Liegestütz (Beine erhöht)

**Beanspruchte Muskulatur:** Brust, Schulter & Trizeps

**Richtige Ausführung:** Für diese Übung benötigst Du einen Gegenstand auf dem Du Deine Beine erhöht ablegen kannst. Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Deine Zehenspitzen sind sicher auf dem gewählten Gegenstand aufgestellt. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Wichtig ist, dass Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Grundvoraussetzung dieser Übung ist es, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimal Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

### Übung 4: Crunches (Oben/Unten)

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Arme platzierst Du seitlich an Deinem Körper. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Du greifst mit beiden Händen über Deine Schienbeine und versuchst Deine Fingerspitzen kurz zu berühren. Danach gehst Du langsam und kontrolliert wieder zurück Richtung Boden und greifst bei der nächsten Aufwärtsbewegung unter Deinen Unterschenkeln durch. Du arbeitest hierbei immer im Wechsel. Diese Abfolge der Bewegung wiederholst Du bis zum Ende der Übungszeit.

## Übung 5: Mountainclimber

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf (Cardio)

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind fast gestreckt. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Nun ziehst Du im Wechsel ein Knie nach vorne Richtung Brust. Wichtig hierbei ist, dass Deine Zehenspitzen nur im hinteren Bereich den Boden berühren, nicht wenn Du sie nach vorne ziehst. Ein gerader Rücken, sowie eine Spannung im Bauch ist Grundvoraussetzung.

## Übung 6: Bulgarian Split Squats (Links)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Hierfür benötigst Du wieder einen Gegenstand, auf dem Du einen Deiner Füße ablegen kannst. Du legst den rechten Fuß auf dem gewählten Gegenstand ab. Das linke Bein ist einen Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer aufrechten Position. Jetzt gehst Du so tief wie möglich, achte hierbei darauf, dass Dein linkes Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragt. Sobald Du den tiefsten Punkt erreicht hast, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Achte ebenfalls darauf, dass Dein Knie in die gleiche Richtung wie Deine Zehenspitzen zeigt.

## Übung 7: Bulgarian Split Squats (Rechts)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 6.

## Übung 8: Klappmesser

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage auf dem Boden. Deine Arme und Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Jetzt hebst Du Deine Beine gleichzeitig mit Deinen Armen dynamisch nach oben, sodass Deine Fingerspitzen Richtung Zehenspitzen zeigen. Bei der Aufwärtsbewegung arbeitest Du ohne Schwung. Bei der Abwärtsbewegung lässt Du Deinen Oberkörper kontrolliert nach unten Richtung Boden absinken. Diese Abfolge der Bewegung führst Du nun dynamisch bis zum Schluss durch, ohne die Spannung zwischendrin komplett rauszunehmen.

## Übung 9: Ausfallschritt Rechts + Slide (mit Handtuch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Hierfür benötigst Du ein Handtuch, das Du hinter Dir auf dem Boden ablegst. Nun stellst Du Deinen linken Fuß auf dem Handtuch auf. Der Boden sollte an dieser Stelle rutschig sein. Du startest in einer aufrechten Position. Jetzt schiebst Du den linken Fuß nach hinten, sodass Du in einem Ausfallschritt endest. Gehe hierbei nur so tief, dass das Knie den Boden gerade so nicht berührt. Sobald Du diesen Punkt erreicht hast, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition, indem Du den rechten Fuß wieder nach vorne ziehst. Achte immer darauf, dass Dein rechtes Knie in die gleiche Richtung wie Deine Zehenspitzen zeigt.

## Übung 10: Ausfallschritt Links + Slide (mit Handtuch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 9.

## Übung 11: Bodenwischer Bauch (mit Handtuch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du benötigst hierzu wieder ein Handtuch und der Boden sollte wie bei den anderen beiden Übungen zuvor rutschig sein. Du startest in einer klassischen Liegestütz Position. Die Handflächen sind etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden aufgestellt. Deine Arme sind fast gestreckt. Deine Beine sind nach hinten ausgestreckt. Deine Zehenspitzen sind auf dem Handtuch aufgestellt. Nun ziehst Du Deine Knie gleichzeitig nach vorne Richtung Brust. Deine Knie winkelst Du hierbei an. Sobald Du die Endposition erreicht hast, schiebst Du Deine Füße wieder nach hinten, sodass Deine Beine wieder gestreckt sind. Du versuchst so viele Wiederholungen wie möglich zu schaffen. Eine maximale Spannung im Rumpf ist hierfür Grundvoraussetzung.

## Übung 12: Squat + Toe Touch

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Bauch

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Sobald Du loslegst, bewegst Du Dein Gesäß nach hinten und begibst Dich in eine tiefe Beuge nach unten. Achte dabei auf einen stabilen Rücken, sowie darauf, dass Deine Knie immer in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigen. Hast Du die unterste Position erreicht, bewegst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Jetzt kickst Du mit einem Bein über Kreuz nach oben (ungefähr auf Schulterhöhe) und greifst gleichzeitig mit Deiner gegenüberliegenden Hand in Richtung Fuß und berührst diesen kurz. Auch hier arbeitest Du immer im Wechsel. Die Bewegung sollte flüßig sein und nicht abgehackt. Achte immer darauf, dass Deine Fersen bei der Squatbewegung durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.