

Übungskatalog Level 1 (Woche 3)

Übung 1: Ausfallschritt mit Rotation „Holzfäller“ (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Für diese Übung benötigst Du ein Handtuch. Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Das linke Bein ist einen Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer Position, in der das linke Knie leicht gebeugt ist. Du greifst das Handtuch in einem schulterbreiten Griff und hältst es auf Spannung. Nun startest Du von rechts unten und bewegst das Handtuch nach links oben. Die Bewegung ähnelt einem Holzfäller der mit einer Axt Schwung holt. Sobald Du in der untersten Position bist, begibst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition, also nach rechts oben. Achte immer darauf, dass Dein Knie in die gleiche Richtung wie Deine Fußspitzen zeigt und Dein Kopf immer dem Handtuch folgt.

Übung 2: Ausfallschritt mit Rotation „Holzfäller“ (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Rumpf, Oberschenkel & Gesäß

Richtige Ausführung: Siehe Übung 1.

Übung 3: Ein Arm / ein Bein über Kreuz hochheben

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß, Schulter & Rumpf

Richtige Ausführung: Du liegst in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme nach vorne aus. Hebe nun über Kreuz ein Arm und ein Bein 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. Danach folgt das Ganze auf der anderen Seite. Wichtig ist, dass Du die anderen beiden Extremitäten die auf dem Boden liegen fest in den Boden drückst. Das Tempo dieser Übung sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

Übung 4: Crunches

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage mit auf dem Boden aufgestellten Beinen. Deine Hände liegen seitlich neben Deinem Oberkörper auf dem Boden. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken ein wenig vom Boden ab. Deine Arme lässt Du gestreckt auf dem Boden liegen. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Oberkörper immer in Bewegung hältst, d. h. Du legst diesen nie komplett auf dem Boden ab.

Übung 5: Squats + Schulterheben (mit Handtuch)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, Rücken & Schulter

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit gestreckten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Mit den Händen greifst Du ein Handtuch. Das Handtuch ist auf Spannung und Deine Arme hängen vor Deinem Körper gesteckt nach unten. Sobald Du loslegst, bewegst Du Dein Gesäß nach hinten und begibst Dich in eine tiefe Beuge nach unten, Deine Arme begeben sich währenddessen so weit nach oben, dass Deine Arme und Dein Oberkörper eine Linie bilden. 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. Achte immer darauf, dass Deine Fersen durchgehend fest auf dem Boden fixiert sind.

Übung 6: Side Step Rechts

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Sprunggelenk

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit leicht gebeugten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Nun bewegst Du Deinen rechten Fuß nach rechts, sodass ein etwas größerer Schritt entsteht und Dein rechtes Bein gestreckt ist. Du tippst mit Deiner Fußspitze kurz auf dem Boden auf und bewegst diese dann wieder zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist hierbei, dass Dein links Bein dauerhaft in einer leichten Beuge positioniert ist und Dein rechter Fuß erst am Ende der Übung wieder komplett auf dem Boden abgestellt wird.

Übung 7: Side Step Links

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel & Sprunggelenk

Richtige Ausführung: Siehe Übung 6.

Übung 8: Liegestütz kniend (optional: gestreckt)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen und Deine Knie sind auf dem Boden abgelegt. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Wichtig ist, dass Du Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimal Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

Übung 9: Vierfüßler + Kick mit Flasche (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. In Deiner rechten Kniekehle zwickst Du eine Flasche so ein, dass diese nicht mehr herausfallen kann. Nun bewegst Du Dein rechtes Bein angewinkelt nach oben Richtung Decke, sodass Du eine Spannung im Gesäß spürst. Danach gehst Du wieder zurück und bewegst jetzt Dein Bein (immer noch angewinkelt) seitlich nach oben. Nun folgt wieder die Ausgangsposition. Diesen Bewegungsablauf ziehst Du über die gesamte Dauer der Übung gleichmäßig durch. Wichtig dabei ist es, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

Übung 10: Vierfüßler + Kick mit Flasche (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Gesäß & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 9.

Übung 11: Unterarmstütz

Beanspruchte Muskulatur: Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Platziere Deine Unterarme parallel auf dem Boden und achte darauf, dass zwischen Deinem Ober- und Unterarm ein Winkel von 90 Grad herrscht. Nimm Deine Knie vom Boden weg und stelle Deine Fußspitzen auf. Der Blick ist Richtung Boden. Halte nun diese Position so lange wie vorgegeben. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.

Übung 12: V-Step

Beanspruchte Muskulatur: Sprunggelenk & Koordination

Richtige Ausführung: Die Ausgangsposition ist die Hüftbreite Fußstellung. Du startest mit leicht gebeugten Beinen und aufrechtem Oberkörper. Nun bewegst Du Deinen rechten Fuß nach rechts vorne, sodass ein etwas größerer Schritt entsteht und Dein rechtes Bein gestreckt ist. Nun folgt Dein linkes Bein, welches einen Schritt nach links vorne macht, sodass Du einen Schritt weiter vorne stehst als in der Ausgangsposition. Zudem stehst Du nun in einer breiten Fußstellung. Wenn Du diese Position erreicht hast gehst Du zurück in die enge Fußstellung (Ausgangsposition). Du arbeitest dabei immer im Wechsel. Einmal startest Du mit dem rechten Fuß, das andere mal mit dem linken Fuß.