

Übungskatalog Level 3 (Woche 3)

Übung 1: Halbe Burpees

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, Brust & Trizeps (Cardio)

Richtige Ausführung: Du startest in einer aufrechten Ausgangsposition. Aus dieser Position bewegst Du Deine Beine in einer Sprungbewegung so nach hinten, dass Du Dich mit Deinen Händen auf dem Boden abfangen kannst und gleichzeitig die Beine nach hinten streckst, sodass Du in einer gestreckten Liegestütz Position endest. Sobald das geschehen ist, begibst Du Dich wiederum anhand einer Sprungbewegung zurück in die Ausgangsposition und springst zudem nach oben vom Boden weg. Diese Übung sollte vorsichtig durchgeführt werden, aber trotzdem mit Tempo.

Übung 2: Liegestütz „Spiderman“

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Während Du diese Bewegung machst, ziehst Du gleichzeitig ein Bein seitlich nach vorne. Der Fuß von diesem Bein berührt in der vorderen Position nicht den 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. Bei jeder Bewegung die nach unten führt, wechselst Du das Bein. 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 3: Ausfallschritt + Boxen im Wechsel (mit zwei Flaschen)

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß, Schulter & Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest mit einer Hüftbreiten Fußstellung. Das linke Bein ist einen Schritt vor dem rechten Bein auf dem Boden abgestellt. Du startest in einer leicht gebeugten Position. Dein rechter Arm ist auf Schulterhöhe nach vorne ausgestreckt. Aus dieser Stellung springst Du nun mit einem Bein nach vorne während das andere Bein nach hinten bewegt wird und Du wiederum den anderen Arm nach vorne hebst, sodass dies aussieht wie eine Boxbewegung. Das Tempo dieser Übung ist hoch.

Übung 4: Unterarmstütz „Spiderman“

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 und ziehe im Wechsel ein Knie seitlich am Körper nach vorne. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend.

Übung 5: High Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Gesäß & Rumpf

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 mit einem Sprung nach oben, sodass Deine Füße den Boden verlassen. Du ziehst Deine Knie weit nach oben und berührst kurz mit Deinen Handflächen Deine Knie. Achte immer darauf, dass Du bei der Abwärtsbewegung Deine Knie abfedern lässt, d. h. Du landest nicht mit gestreckten Knien, sondern gehst direkt wieder in die Beuge nach unten. Das Tempo teilst Du so für Dich ein, dass Du die Übung bis zum Schluss ohne Pause durchziehen kannst.

Übung 6: Seitheben vorgebeugt (mit zwei Flaschen)

Beanspruchte Muskulatur: Rücken, Schulter & Rumpf

Richtige Ausführung: Du startest mit leicht angewinkelten Knien und vorgebeugtem Oberkörper. Deine Arme streckst Du seitlich aus, sodass diese ungefähr auf Schulterhöhe positioniert sind. In beiden Händen hältst Du jeweils eine Getränkeflasche. Baue eine Grundspannung in Rücken- und Schultermuskulatur 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 bewegen. Das Tempo Deiner Arme sollte schnell, aber gleichmäßig über den gesamten Übungszeitraum durchgezogen werden.

Übung 7: Gestreckter Seitstütz mit Rotation (Links)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Du beginnst in Seitenlage (Links) auf dem Boden. Die linke Hand ist auf dem Boden aufgestellt. Der Kopf befindet sich in gerade Verlängerung zur Wirbelsäule und der obere Fuß ist vor dem unteren Fuß auf dem Boden aufgestellt. Jetzt hebst Du Deinen Körper vom Boden ab, Dein linker Arm ist dabei gestreckt. Du bewegst die rechte Seite Deines Beckens so weit nach oben, dass Deine Beine sowie Dein Oberkörper in einer Linie sind. Nun lässt Du Deinen Oberkörper so rotieren, dass Du mit Deiner rechten Hand unter Deinem Oberkörper durchgreifst. Danach das Ganze wieder zurück in die Ausgangsposition. Eine Spannung im kompletten Rumpf ist hierfür ausschlaggebend.

Übung 8: Gestreckter Seitstütz mit Rotation (Rechts)

Beanspruchte Muskulatur: Seitlicher Bauch & Rumpf

Richtige Ausführung: Siehe Übung 7.

Übung 9: Aerobic

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel + Koordination (Cardio)

Richtige Ausführung: Diese Übung ist koordinativ anspruchsvoll. Du startest in einer aufrechten Ausgangsposition. Alle nachfolgenden Bewegungen beinhalten eine leichte Sprungbewegung. Du startest mit Deinem linken Bein. Du ziehst dieses Bein nach hinten und berührst mit der Fußspitze kurz den Boden. Danach folgt das gleiche mit dem rechten Bein. Jetzt ziehst Du den linken Fuß nach links und berührst wiederum den Boden nur leicht mit Deiner Fußspitze. Nun das gleiche mit dem rechten Bein. Diese Abfolge der Bewegung ziehst Du bis zum Ende der Übungszeit durch.

Übung 10: Bauch Gerade / Links / Rechts

Beanspruchte Muskulatur: Bauch

Richtige Ausführung: Du startest in Rückenlage, Deine Beine befinden sich angewinkelt in der Luft. Deine Hände platzierst Du seitlich an Deinem Körper. Nun beugst Du Deinen Oberkörper und hebst den oberen Rücken leicht vom Boden ab. Du behältst dauerhaft eine Grundspannung im Bauch. Nun ziehst Du beide Knie zur Brust, dann streckst Du diese wieder aus. Jetzt ziehst Du nur das linke Knie Richtung Brust und berührst dabei mit Deiner rechten Hand Deinen linken Fuß. Danach das Ganze auf der anderen Seite. Hast Du das gemacht, fängst Du wieder von vorne an. Wichtig hierbei ist, immer wenn Du Deine Knie (egal ob beide oder nur eins) Richtung Brust ziehst bewegt sich gleichzeitig Dein Oberkörper Richtung Knie.

Übung 11: Burpee / Ausfallschritt gesprungen / Squat Jumps

Beanspruchte Muskulatur: Oberschenkel, Brust, Trizeps & Rumpf (Cardio)

Richtige Ausführung: Diese Übung ist eine Kombination aus drei einzelnen Übungen. Du startest mit einem "Burpee" (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 5), danach folgen zwei „Ausfallschritte gesprungen im Wechsel“ (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 8) und am Ende machst Du einen „Squat Jump“ (Staffel 1: Übungskatalog Level 3; Übung 9). Sobald Du den Squat Jump erledigt hast, folgt wieder ein Burpee. Die Reihenfolge bleibt immer gleich. Achte hierbei auf die Ausführung und passe das Tempo so an, dass Du zwischendrin keine Pause einbauen musst.

Übung 12: Liegestütz + Slide nach außen (mit Handtuch)

Beanspruchte Muskulatur: Brust, Schulter & Trizeps

Richtige Ausführung: Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine rechte Hand ist auf einem Handtuch platziert, der Boden sollte rutschig sein. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Während Du diese Bewegung machst, schiebst Du gleichzeitig die rechte Hand nach außen weg. Wichtig ist, dass Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition und ziehst die Hand wieder zurück unter Deine Schulter. Jetzt sind beide Arme wieder gestreckt. Sobald der Ton „Seitenwechsel“ ertönt, machst Du das gleiche auf der anderen Seite. 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.