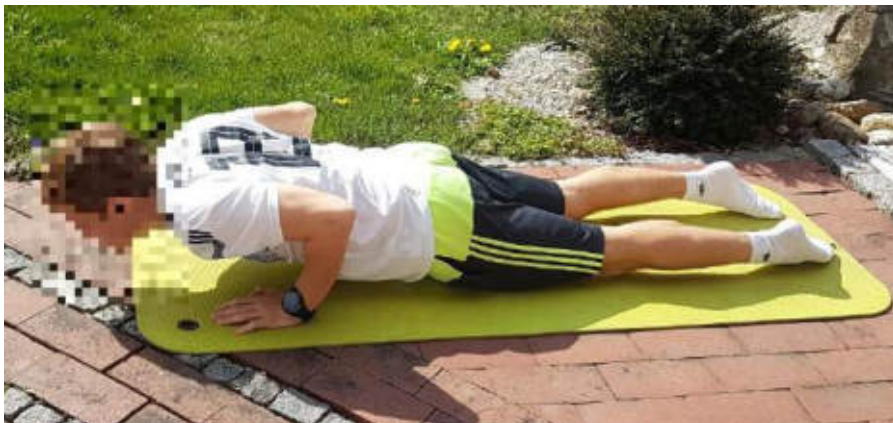
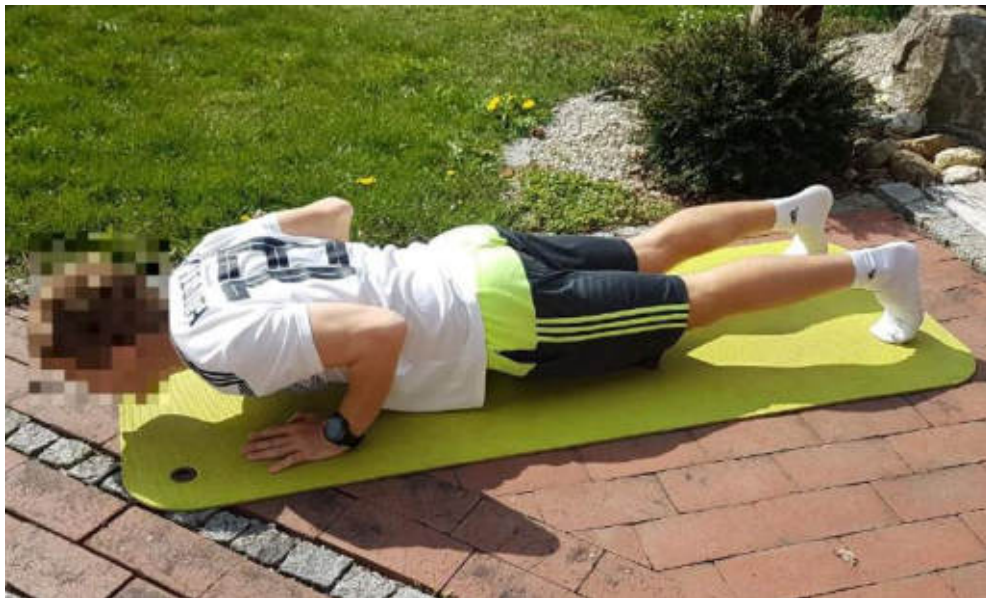


Station 1 – Liegestütze – Einsteiger



- Ellbogen eng am Körper
- Po und Bauch anspannen -> durchhängen vermeiden

Station 1 – Liegestütze – Fortgeschrittene



- Ellbogen eng am Körper
- Bauch und Po anspannen -> durchhängen vermeiden

Station 1 – Liegestütz – Ninja Warrior



- ➔ Hände in Dreiecksform nebeneinander
- ➔ Bauch und Po anspannen -> durchhängen vermeiden

Station 2 – Crunches – alle Niveaus



- Hände auf Brust verschränkt
- Langsame Ausführung, nicht weiter hoch wie auf dem unteren Bild

Station 3 – Superman – Einsteiger



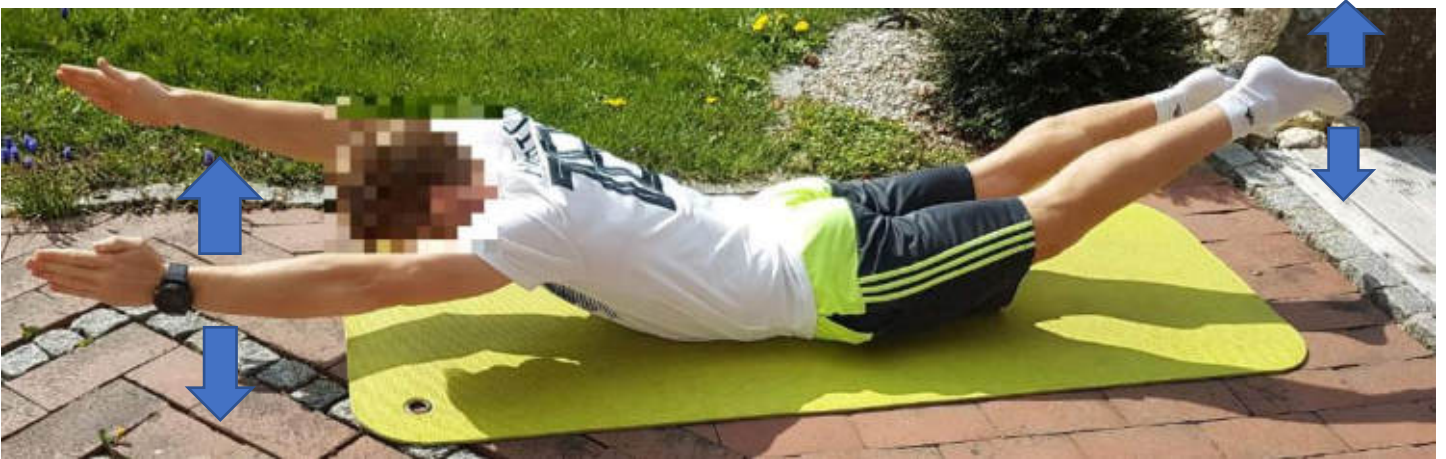
- Beine am Boden lassen
- Oberkörper stemmt sich weg vom Boden
- Hände durchgestreckt nach oben und unten bewegen

Station 3 – Superman – Fortgeschrittene



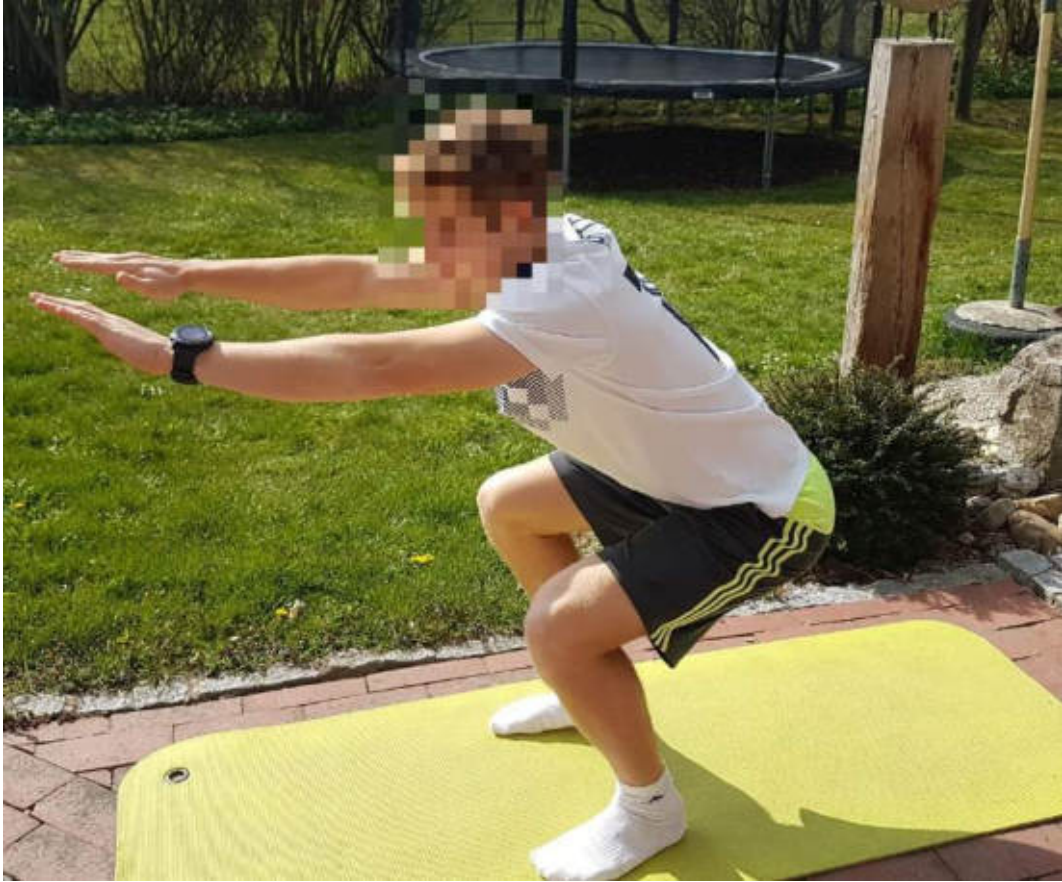
- Brust und Beine berühren Boden nicht
- Hände im 90 Grad Winkel angewinkelt
- Hände und Beine bewegen sich auf und ab

Station 3 – Superman – Ninja Warrior



- Beine und Brust berühren den Boden nicht
- Hände durchgestreckt
- Schnelle Bewegung der Hände und Beine nach oben und unten

Station 4 – Kniebeugen – Einsteiger



- Beine hüftbreit
- Achten auf geraden Rücken

Station 4 – Kniebeuge mit Sprung und Drehung – Fortgeschrittene / Ninja Warrior

1.



Hüftbreiter Stand, gerader Rücken

2.



Sprung nach oben mit einer 90 Grad Drehung

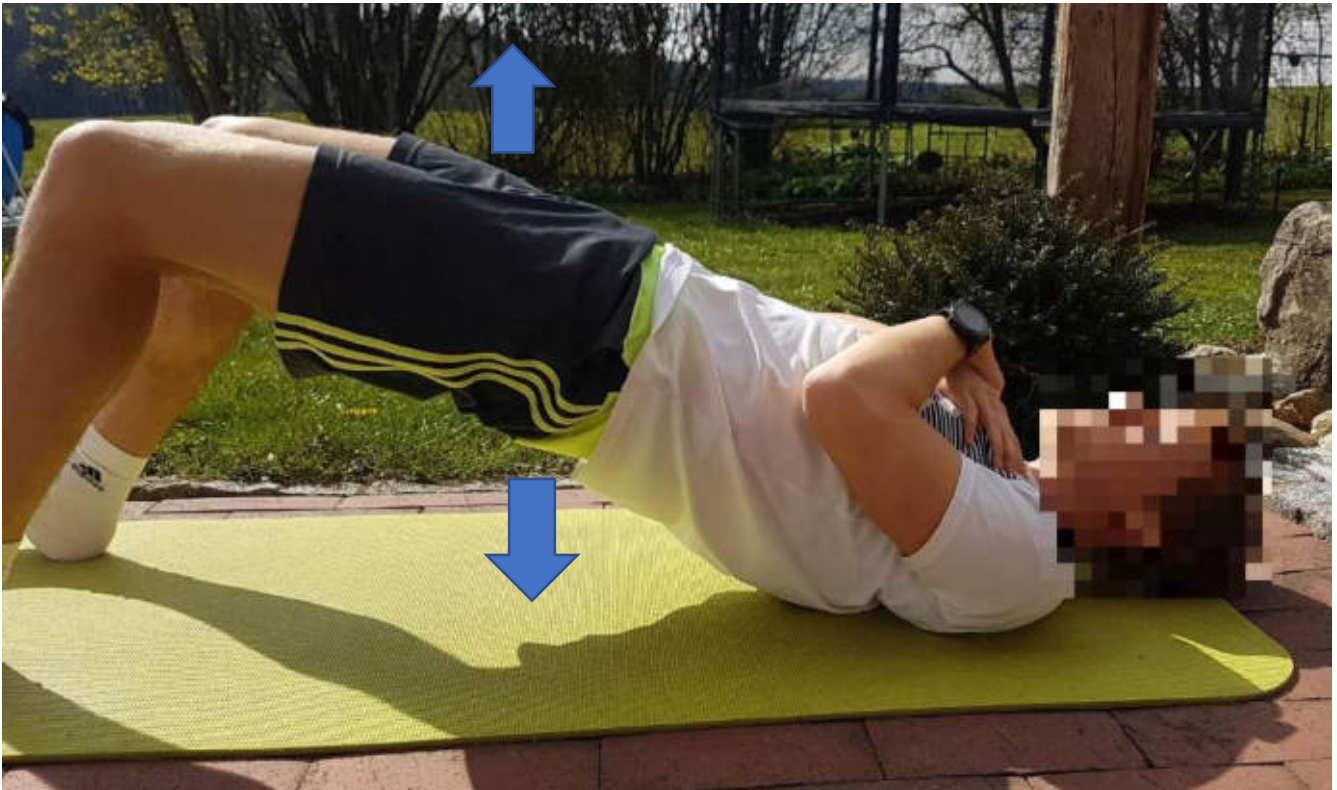


3.



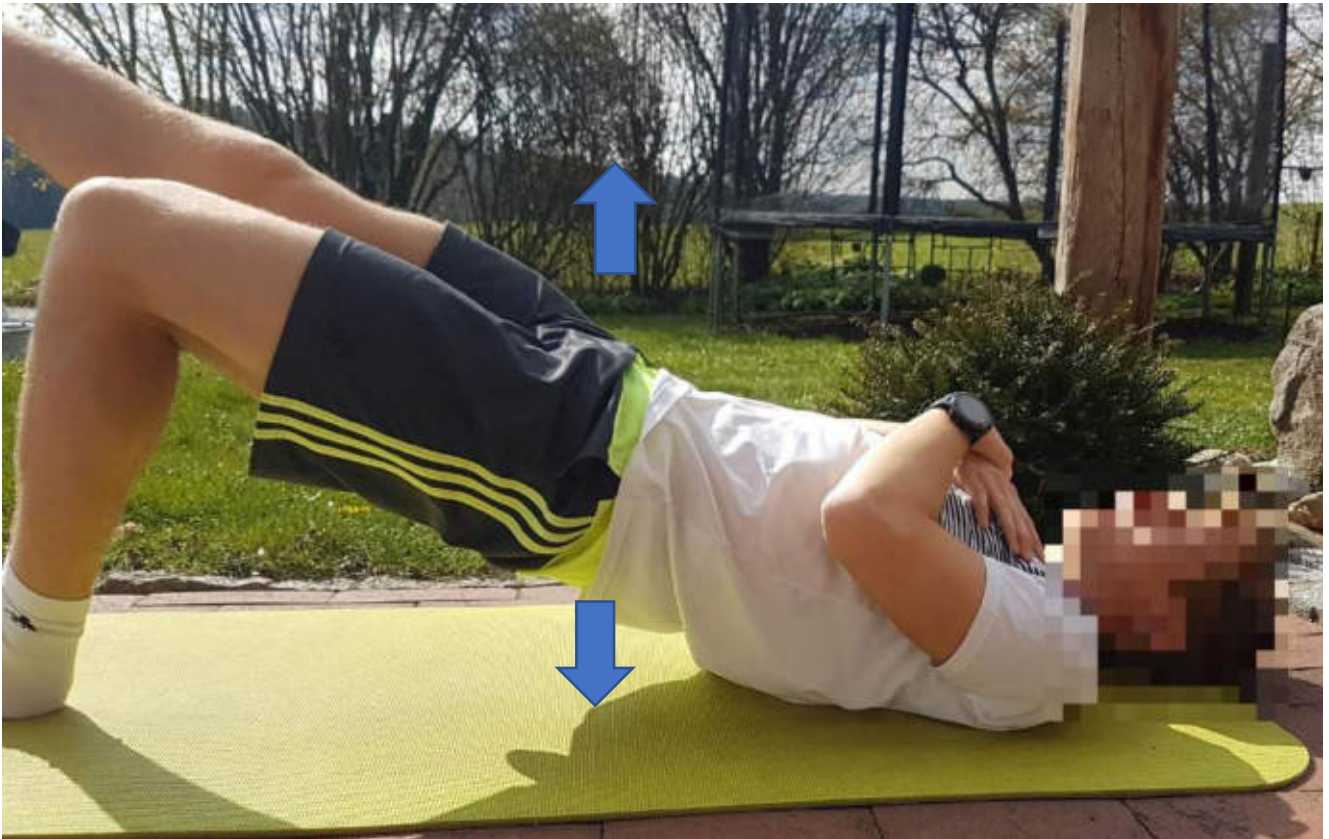
4.

Station 5 – Gluteus Bridge – Einsteiger



- Beide Füße am Boden
- Hüfte wird nach oben und unten bis kurz über dem Boden bewegt

Station 5 – Gluteus Bridge – Fortgeschrittene / Ninja Warrior

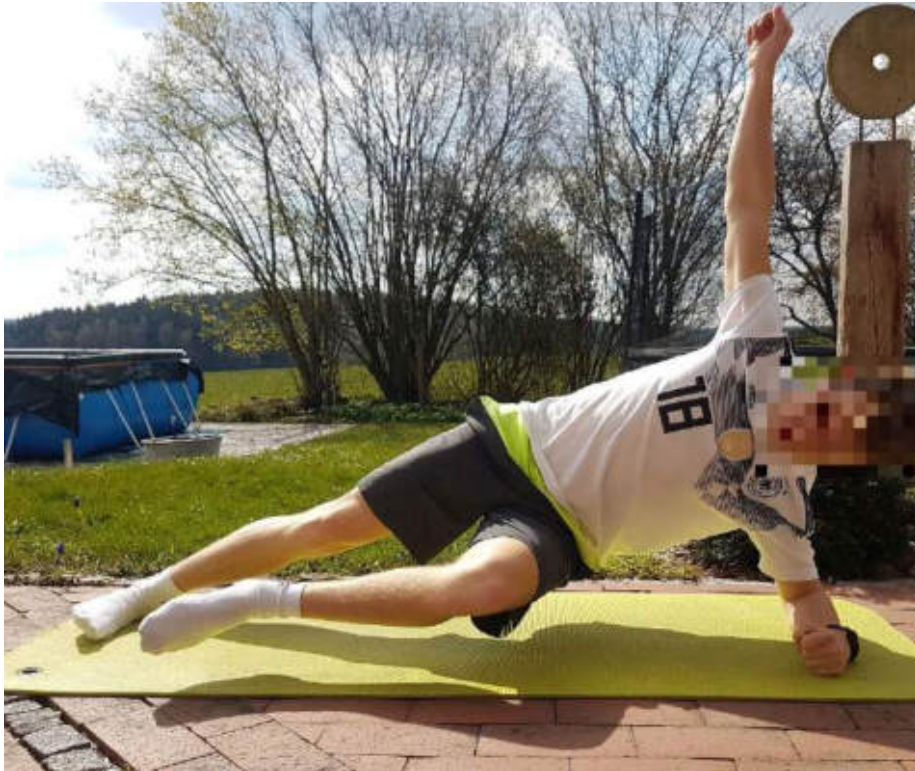


- Ein Bein am Boden, das andere ausgestreckt in der Luft in paralleler Richtung
- Hüfte bewegt sich auf und ab bis kurz über dem Boden



Seitenwechsel nach Pfiff

Station 6 – Adduktorenübung – alle Niveaus



- Fußinnenseite liegt am Boden auf, anderes Bein ist in der Luft
- Oberkörper bildet mit dem stützenden Bein eine Linie



Seitenwechsel nach Pfiff

Station 7 – Seitlicher Plank – Einsteiger

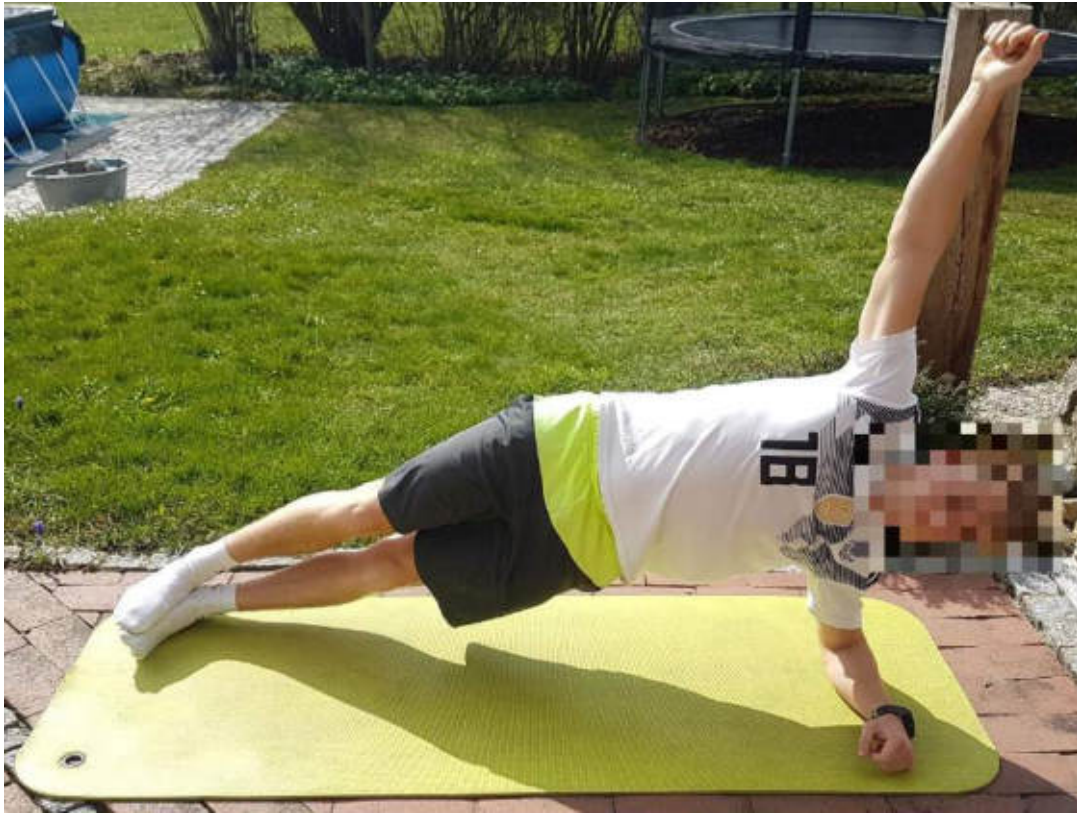


- Boden wird mit dem Knie berührt, Hüfte bleibt nach oben gestreckt
- Körperspannung im Rumpf wichtig



Seitenwechsel nach Pfiff

Station 7 – Seitlicher Plank – Fortgeschrittene



- Oberkörper bildet eine Linie mit den Beinen
- Hüfte weg vom Boden



Seitenwechsel nach Pfiff

Station 7 – Seitlicher Plank – Ninja Warrior



- Oberkörper bildet mit beiden Beinen eine Linie
- Hüfte auf der Höhe des Oberkörpers



Seitenwechsel nach Pfiff

Station 8 – Oberer Rücken – alle Niveaus



- Ellbogen seitlich vom Körper positionieren
- Durch den Druck auf die Ellenbogen den Oberkörper nach oben drücken und wieder zurück