Crunches

Material:

- Sprossenwand

So wird's gemacht:

- rücklings an die Sprossenwand hängen
- die Beine anheben
- Beine anwinkeln oder strecken

1

Aufsteiger

Material:
- kleiner Kasten

So wird's gemacht:

- abwechselnd auf den Kasten steigen

2

1

2

3

Seitlicher Unterarmstütz rechts

Material:
- 1 Matte

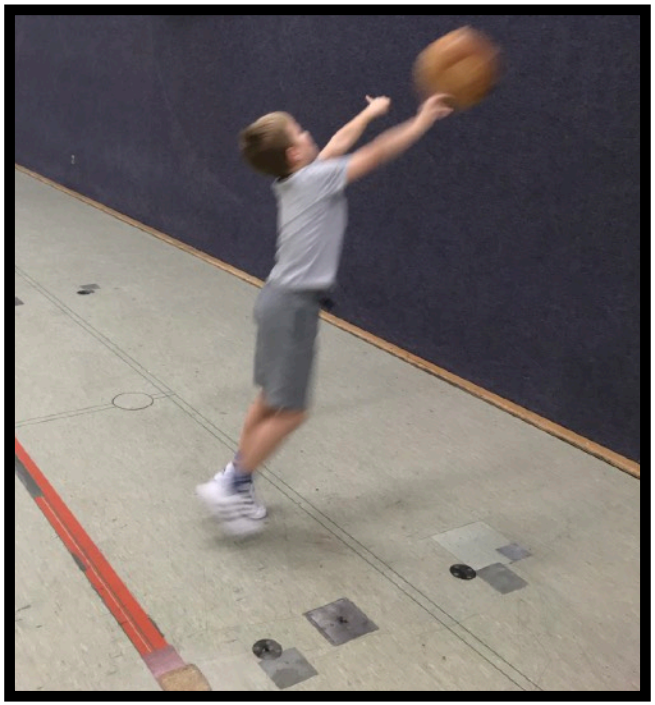
So wird's gemacht:
- auf die Seite legen
- auf den **rechten** Unterarm stützen
- Hüfte anheben

3

Medizinball stoßen

Material:
- 1 Medizinball
- Wand

So wird's gemacht:
- Den Ball abwechselnd mit einer Hand gegen die Wand stoßen
- Ball wieder fangen



4

Die Brücke

Material:
- 1 Matte

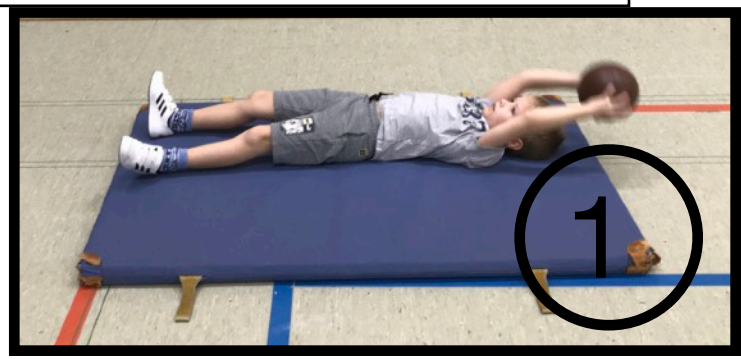
So wird's gemacht:
- auf die Unterarme stützen
- Füße anstellen
- Bauch und Hüfte anheben

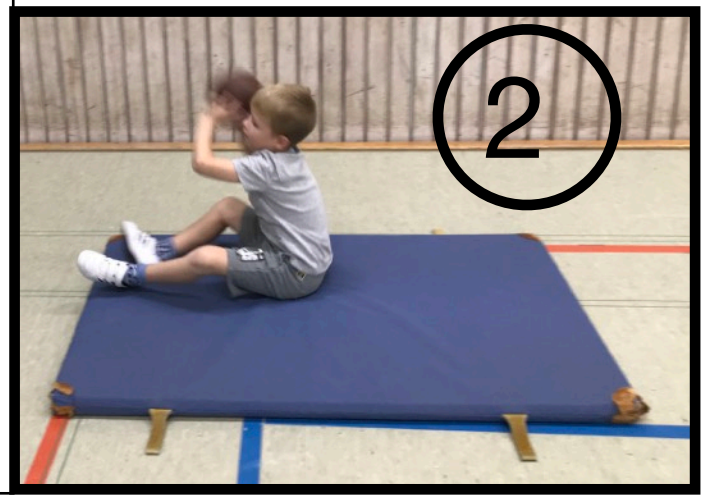
5

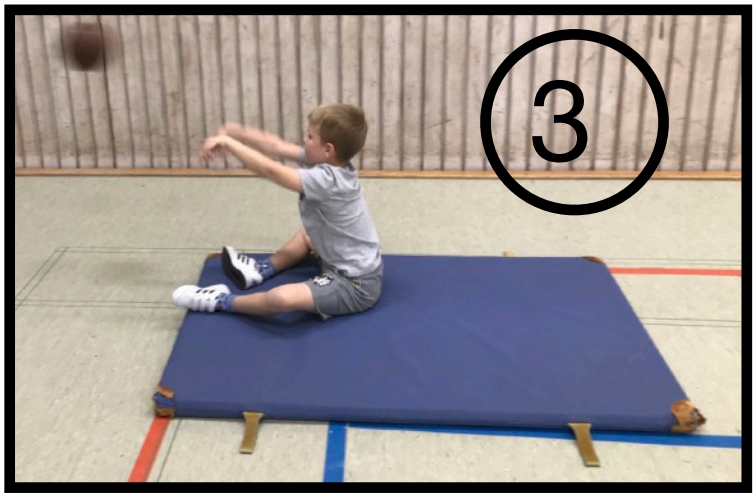
Medizinball stoßen

Material:
- 1 Medizinball
- Wand

So wird's gemacht:
- Auf den Rücken legen
- Ball hinter den Kopf
- Mit Oberkörper aufrichten
- Ball gegen die Wand stoßen
- wieder fangen





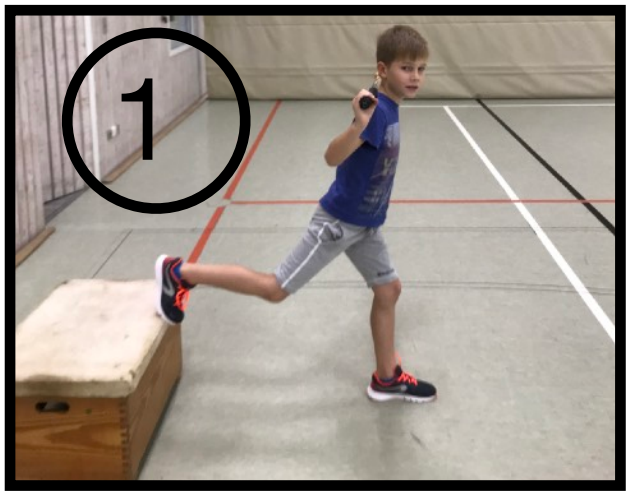


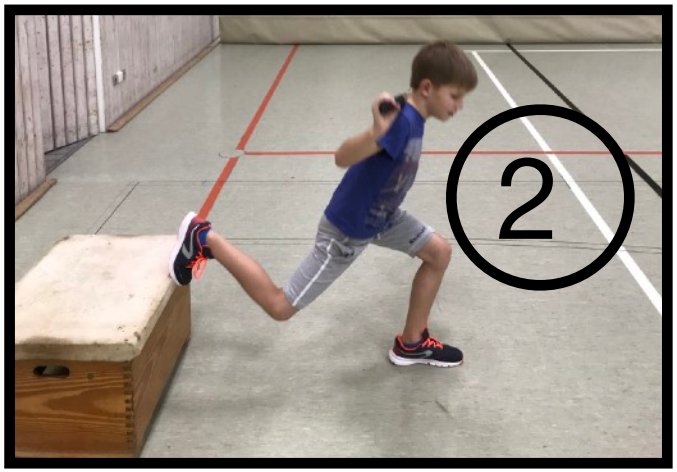
6

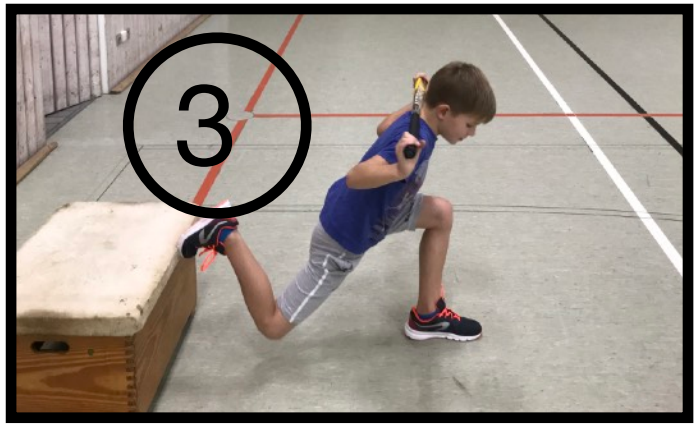
Kniebeugen

Material:
- 1 Kasten
- 1 Stange

So wird's gemacht:
- Stange auf die Schulter legen
- Kniebeuge mit einem Bein
- Rücken gerade lassen







7

Schwimmer

Material:
- 1 Matte

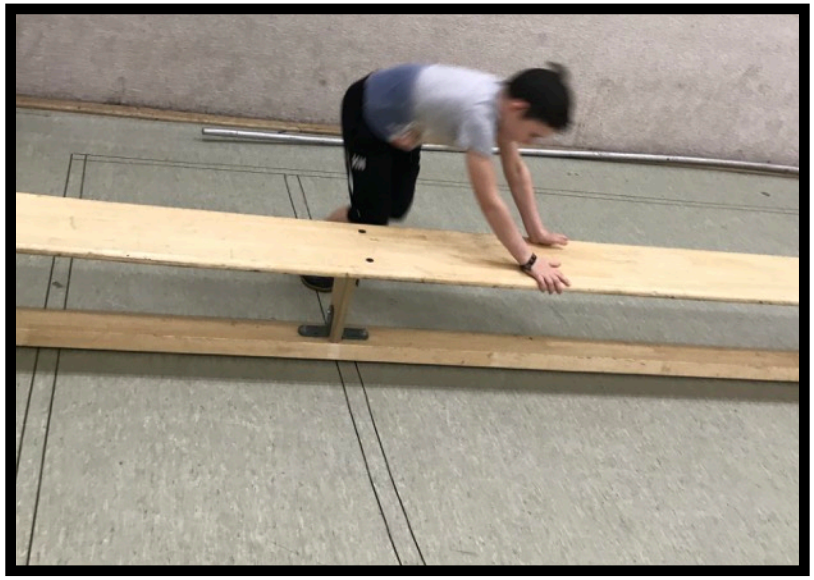
So wird's gemacht:
- Arme und Beine gleichzeitig anheben und bewegen
- Arme und Beine sind gestreckt

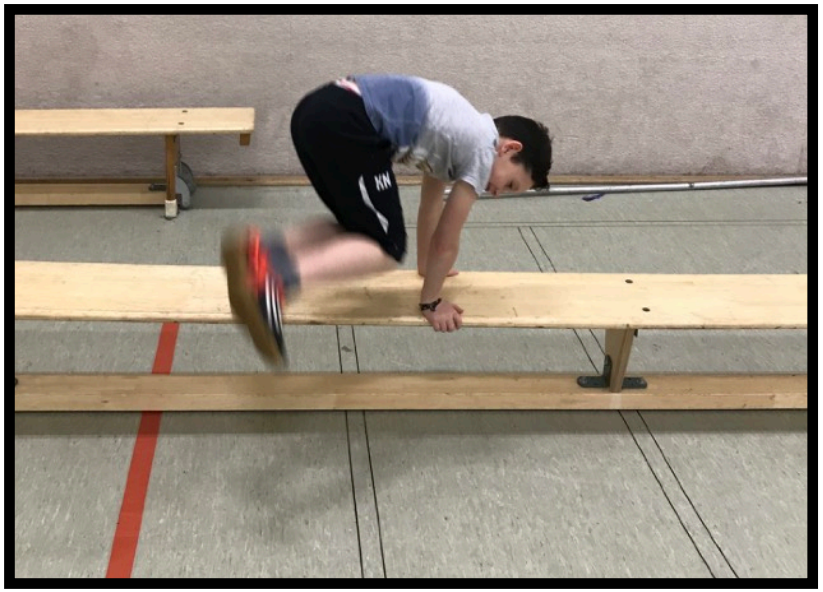
8

Sprünge

Material:
- 1 Bank

So wird's gemacht:
- Mit beiden Händen die Bank umfassen
- mit geschlossenen Beinen über die Bank springen





9

Bankziehen

Material:
- 1 Bank

So wird's gemacht:
- auf die Bank legen
- über die Bank ziehen

10

Seitlicher Unterarmstütz links

Material:
- 1 Matte

So wird's gemacht:
- auf die Seite legen
- auf den **linken** Unterarm stützen
- Hüfte anheben

11

Drunter und drüber

Material:
- 2 Matten
- 2 Kastenelemente

So wird's gemacht:
- unter dem Kasten herkriechen
- über den Kasten springen

12

1

2

Seil springen

Material:
- 2 Seile

So wird's gemacht:
- so viele Sprünge wie möglich durch das Seil springen

13