

Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht:

Übung	Wiederholungen	Erklärung
1) Kniebeugen	2 x 5	Mit geradem Rücken und breitem Stand so weit runter wie möglich
2) Bergsteiger	2 x 15	In Liegestützposition abwechselnd mit den Knien nach vorne kicken
3) Seitstütz	Links und rechts jew. 30 Sekunden	Ohne Absetzen wechseln und den oberen Arm immer nach oben strecken
4) Liegestützen	2 x 5	Ganz runter und auch wieder ganz hoch - Arme durchstrecken
5) Kniebeuge zu Streck sprung	3 x 5-15	Rücken immer gerade- ganz runter- 2 Sekunden halten und dann explosiver Sprung
6) Wechselsprünge	3 x 10-20	Mit dem Knie möglichst nah an den Boden und so hoch wie möglich springen
7) Scheibenwischer	3 x 10-20	Rücken und Hüfte bleiben am Boden. Beine ohne Ablegen hoch und runter
8) Spiderman	3 x 5-15	Liegestützpositionen. Beine wandern abwechselnd seitlich nach vorne und außen
9) Liegestütz mit Klatschen	3 x 3-10	Langsam runter. Explosiv nach oben. Klatschen nur, wer es schafft
10) Burpees	1 – unendlich	Zum Abschluss möglichst viel saubere Burpees. Anzahl vorher festlegen

Tipps & Tricks:

- Qualität vor Quantität
 - Lieber weniger Wiederholungen aber dafür richtig
- Konstanz vor Intensität
 - Realistische Ziele setzen
 - Lieber regelmäßig als 1 x übertreiben und dann nie wieder
- Wettkampf mit mir selbst
 - Jeder ist anders
 - Persönliche Entwicklung vor Vergleich mit anderen

Hilfen und Erklärungen:

1) Kniebeugen



Breiter Stand



Knie hinterm Fuß

Rücken möglichst gerade

2) Bergsteiger

2) Bergsteiger

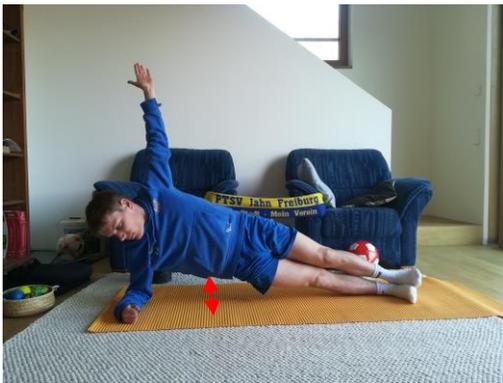


Liegestützposition

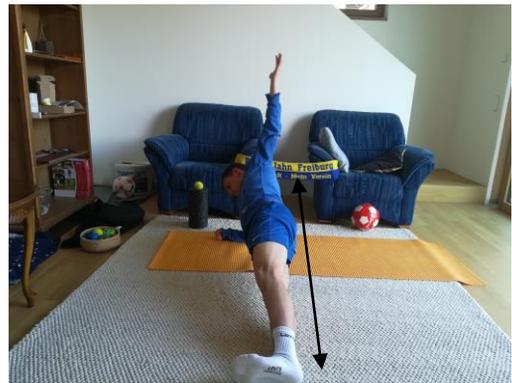


Beine abwechselnd vor und zurück

3) Seitstütz



Hüfte hoch



Gerader Rücken

4) Liegestützen



Ellenbogen hinten

Ganz runter



Ganz hoch

5) Kniebeuge zu Strecksprung

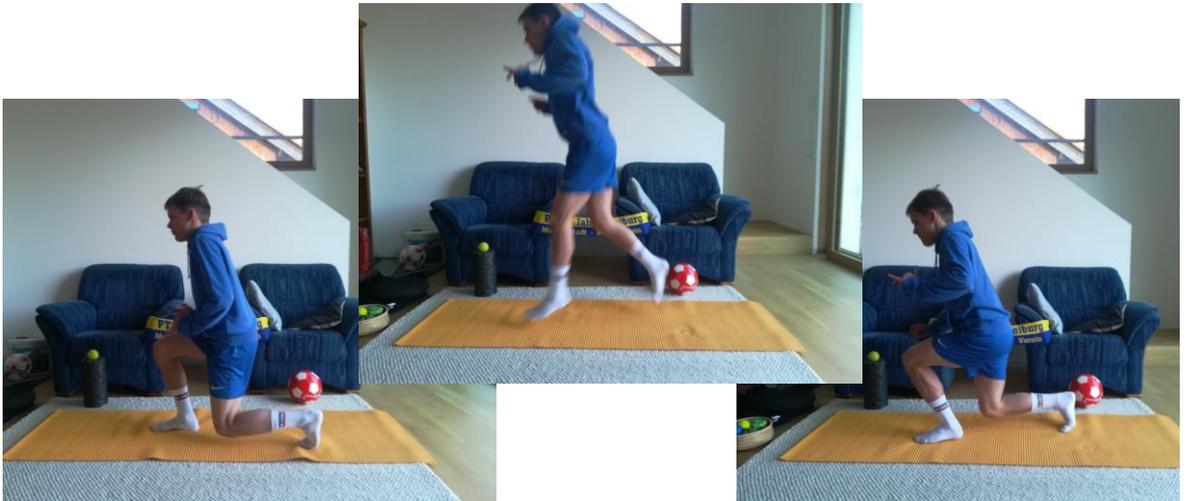


Unten 2 Sekunden halten



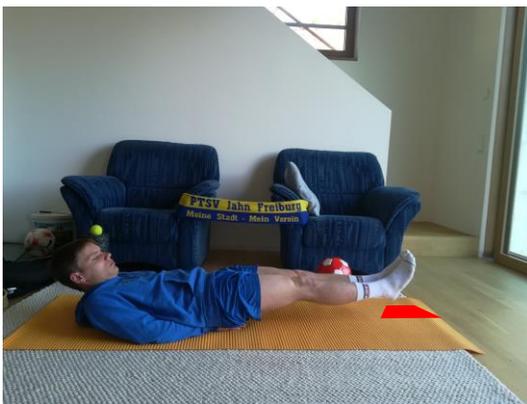
Explosiv springen

6) Wechselsprünge



Beim Wechsel höchstmöglich springen

7) Scheibenwischer



Füße nicht ablegen



Hände bei Bedarf unterlegen

8) Spiderman

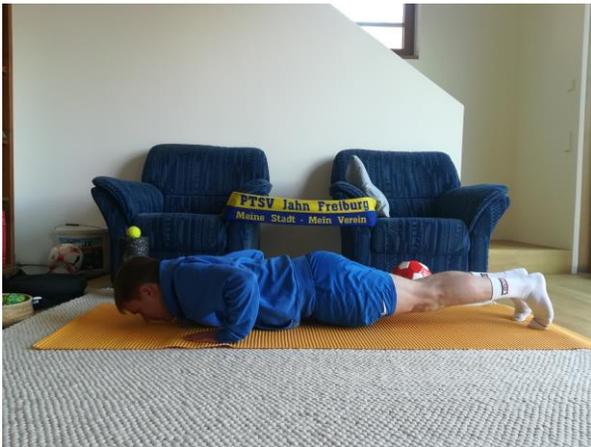


Liegestützposition



Beine seitlich vor und zurück

9) Liegestütze mit Klatschen



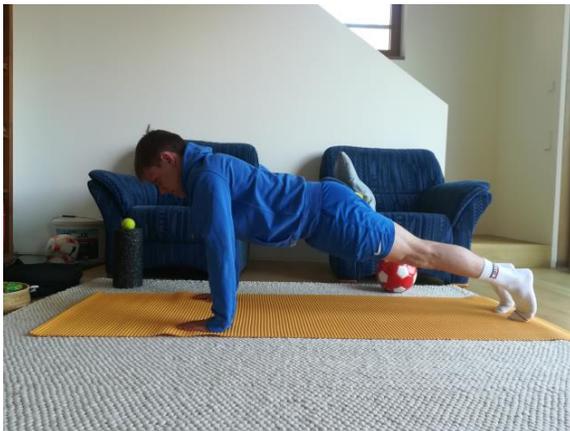
Langsam runter



Schnell hoch

Wers kann, der klatscht

10) Burpees



Volle



Power