

Frontheben:



- **Ausgangsposition:** Stand
- Gewicht hängt seitlich neben Körper



- Das Gewicht wird nach vorne, mit gestreckten Arm, angehoben



- **Endposition:** Die Bewegung endet mit der Armstellung neben dem Ohr

Seitheben:



- **Ausgangsposition:** Stand
- Gewicht hängt seitlich neben Körper



- Das Gewicht wird seitlich, mit gestreckten Arm, angehoben



- **Endposition:** Die Bewegung endet mit der Armstellung neben dem Ohr

Push Up:



- **Ausgangsposition:** Stand
- Gewicht mit seitlich angewinkeltem Arm neben dem Ohr anheben



- **Endposition:** Gewicht nach oben, Richtung Decke hochdrücken

Triceps Curls



- **Ausgangsposition:** Stand mit leicht nach vorne gebeugten Oberkörper
- Der Arm liegt am Körper an und der Ellenbogen wird ca. 90° angewinkelt
- **Endposition:** Der Arm mit ca. 90° angewinkeltm Ellenbogen, wird nach hinten ausgestreckt

Kniebeugen



- **Ausgangsposition:** Schulterbreiterstand, das Gewicht wird vor dem Oberkörper mit beiden Händen festgehalten, Oberkörper ist aufgerichtet
- **Endposition:** Beide Beine beugen, dabei sollte weiterhin der Oberkörper aufgerichtet bleiben. **Wichtig!** Beide Knie sollten eine leichte Tendenz nach außen haben und **nicht** nach innen fallen!

Vierfüßler –Stand

- **Ausgangsposition:** Vierfüßler-Stand (Wichtig Knie und Ellenbogen unterhalb von Hüfte und Schulter positionieren!)
- Diagonal Arm und Bein ausstrecken
- Knie und Ellenbogen unterhalb des Bauches zusammenführen (Dabei müssen Knie und Ellenbogen sich nicht berühren)
- Diagonal Arm und Bein ausstrecken



Liegestütz

- **Ausgangsposition:** Auf den Knie und die Hände etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper aufgestellt. Die Hände sollten etwa auf Höhe der Brust sein.
Erhöhung der Schwierigkeit: Beine ausstrecken und auf die Zehenspitzen stellen.
-
- **Achte auf zwei Dinge:**
 - o **Erstens:** Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine gerade Linie bilden. Bildlich gesprochen: Wenn deine Körperform während der Liegestütze an eine Banane erinnert, machst du etwas falsch.
 - o **Zweitens:** Arme nie ganz durchstrecken.
-
- **Endposition:** Körper nach unten senken. Körperspannung aufrechterhalten. Dabei einatmen. Soweit nach unten gehen, dass deine Nase den Boden beinahe berührt. Anschließend wieder hochdrücken und ausatmen.



Seitstütz



- **Ausgangsposition:** Auf den Knie und die Ellenbogen unterhalb der Schultern positionieren. Beine gestreckt und auf die Zehenspitzen stellen.
- Beine, Oberkörper und Kopf sollten eine gerade Linie bilden
- Einen Arm vom Boden abheben, das Gewicht auf den haltenden Arm verlagern und den Oberkörper drehen.
- **Endposition:** Oberkörper vom Boden abgehoben, Gewicht auf haltenden Ellenbogen und beiden Füßen verlagert.
- **Wichtig:** Oberkörper, Beine und Kopf eine gerade Linie.
- **Leichtere Version:** Gewicht auf den Unterschenkel verteilen und nicht auf den Fußspitzen

Schwimmhaltung



- **Ausgangsposition:** Bauchlage, Beine ausgestreckt und Arme im rechten Winkel auf Schulterhöhe abgelegt positionieren.



- **Endposition:** Kopf abheben, sodass Nase den Boden nicht berührt, Arme und Beine vom Boden abheben und den Rücken anspannen.

Planks



- **Ausgangsposition:** Bauchlage, Zehenspitzen aufgestellt, auf die Ellenbogen aufgestützt und Ellenbogen unterhalb der Schultern positioniert.



- **Endposition:** Körperspannung aufbauen und Oberkörper vom Boden abheben. **Wichtig:** Mit Oberkörper, Beine und Kopf eine gerade Linie bilden. Keine Banane!