

A – Bergsteiger

Liegestützstellung, ein Bein angewinkelt, Abstand der Füße mindestens 50 cm abwechselnd die Beine strecken/anwinkeln

B – Sit-ups

Arme vor dem Oberkörper und der Hinterkopf berührt nie den Boden, langsame Ausführungen

C – Plank (Unterarmstützstand)

gerader Rücken, stabile Kopfhaltung, Körperspannung

D – Dips (verkehrte Liegestütze)

Hände aufs Bett und Handrücken nach vorn, Beine lang, Arme 90° beugen (Gesäß berührt beinahe den Boden) wieder strecken, Oberkörper stabil und Körperspannung

E – Wandsitzen

Füße schulterbreit, zwischen Oberkörper und Oberschenkel und Ober- und Unterschenkel jeweils 90°
Hände hoch

F – Reptil-Plank (gerade)

Liegestützstellung, Rücken gerade und Arme leicht gebeugt, linkes Knie zum linken Ellenbogen leichte Verdrehung im Oberkörper, zurück und dann rechts, ruhige Ausführungen

G – Burpees (Kombis)

tiefe Hocke

Hockstretksprung-tiefe Hocke-Liegestützposition-Bauchlage-Hände auf den Rücken-Hände in Schulterhöhe neben dem Oberkörper-Liegestütz-tiefe Hocke-usw., Knie berühren nie den Boden

H – Klappmesser

Rückenlage, Arme und Beine gestreckt, zeitgleich nach oben führen
Fingerspitzen und Zehenspitzen berühren sich

I – Ausfallschritte (gerade) = japanisch Gehen auf der Stelle

hüftbreiter Parallelstand, Hände überkreuz auf dem Rücken, Schultern nach hinten
großer Schritt nach vorn, Knie berührt leicht den Boden, zurück und dann anderes Bein, Oberkörper stabil

J – Side-Plank (seitlicher Unterarmstützstand)

gerader Rücken, stabile Kopfhaltung, obere Schulter nach hinten, Körperspannung

K – gestreckte Beine

Strecksitz, Hände seitlich neben dem Gesäß oder vor dem Oberkörper
gestreckte Beine ca. 10 cm vom Boden abheben und halten

L – Ausfallsprünge

ähnlich wie Ausfallschritte, nur mit springen/hüpfen

M – Hampelmänner

Hände zusammen und Beine grätschen bzw. Hände auseinander und Beine geschlossen
immer im Wechsel, dynamisch

N – Russian Twists

Strecksitz, Beine anheben und Knie leicht anwinkeln, Arme gekreuzt vor der Brust
Oberkörper nach links bzw. nach rechts verdrehen, jeweils 1 Sekunde halten

O – Liegestütze

alternativ Frauenliegestütze, **aber 5 mehr**

P – Reptil-Plank (schräg)

ähnlich wie Reptil-Plank (gerade), linkes Knie zum rechten Ellenbogen und umgekehrt

Q – Rudern

Strecksitz, Beine anheben und Arme strecken, Oberkörper leicht nach hinten neigen
Knie zum Oberkörper, Arme beugen und wieder zurück, Gleichgewicht halten

R – Hockstrecksprünge

tiefe Hocke und Körperstreckung

S – Ausfallschritte (seitlich)

hüftbreiter Parallelstand, Hände an die Hüfte, großer Schritt nach rechts
rechtes Bein gebeugt und linkes gestreckt, zurück und zur anderen Seite, Oberkörper stabil

T – Kniebeuge

hüftbreiter Parallelstand, Arme 90° zum Boden, Fußsohlen bleiben auf dem Boden, gerader Rücken

U – dynamische Beweglichkeit

hüftbreiter Parallelstand vor einer Wand/Tür, Hände auf dem Boden, aufrichten und Hände links
neben dem Kopf, zurück und nach rechts, die Augen folgen den Händen, dynamisch

V – Standwaage

gestreckte Arme und gestreckte Beine, gerader Rücken, Hüfte nicht verdrehen

W – halbe Liegestützposition

Liegestützposition mit gebeugten Armen, alternativ Frauenliegestützposition
gerader Rücken und Körperspannung

X – Gürtelsteigen

hüftbreiter Parallelstand, Hände umfassen etwas mehr als schulterbreit den Gürtel
linkes Bein-rechtes Bein-wieder zurück, alternativ vor und zurück hüpfen

Y – Tandoku-renshu

Hausschuhe/Badelatschen etwas mehr als schulterbreit auseinander auf den Boden stellen
einen Schritt Abstand, saubere Ausführungen und Körperspannung

Anfänger: Platzwechsel mit den Füßen

Fortgeschrittene: Arme mit dazu und Kuzushi (Aufriss)

Profis: Anfänger + Fortgeschrittene, rechts/links im Wechsel

Z – Atze

hüftbreiter Parallelstand mit gekreuzten Händen auf dem Rücken
linkes Bein abknien-rechtes Bein abknien-Bauchlage-Körperstreckung und zurück