



Grundsätzlich gilt:

Die folgenden Übungen nur mit Eigengewicht durchführen und keine zusätzlichen Gewichte verwenden!

◆ **Übung 1:**

In Liegestützhaltung auf dem Boden abstützen und versuchen 30 Sekunden zu halten. Arme hierbei durchstrecken!

◆ **Übung 2**

Mit einer Hand auf einem Handball abstützen, mit der anderen auf dem Boden. Nun den Handball von einer in die andere Hand rollen.

◆ **Übung 3**

Ausgehend von der Liegestützhaltung mit den Händen Richtung Füße „laufen“ und wieder zurück in die Ausgangsposition.

◆ **Übung 4**

Auf den Boden setzen und Arme und Beine vom Boden lösen. Im Anschluss einen Ball hinter dem Rücken und unter den Beinen hindurch einmal um den Körper wandern lassen.

◆ **Übung 5**

Auf den Boden setzen und Arme und Beine vom Boden lösen. Den Ball auf die Fußspitzen legen und für ca. 20 - 30 Sekunden halten, ohne das Arme und Beine den Boden berühren.

◆ **Übung 6**

Zwei Stühle nebeneinander aufstellen. Aus dem Stand auf die beiden Stühle springen, jeweils ein Fuß auf einem Stuhl. ! Unbedingt auf festen Stand achten !

◆ **Übung 7**

Einen Stuhl aufstellen und die Beine darauf ablegen. Mit den Händen den Boden berühren und im Halbkreis um den Stuhl herum bewegen.

◆ **Übung 8**

Auf den Boden legen und strecken. Danach Hände und Füße vom Boden lösen und versuchen die Fußspitzen mit den Fingern zu berühren. (Klappmesser)

◆ **Übung 9**

In der Liegestützhaltung Knie und Ellbogen über Kreuz (linkes Knie, rechter Ellenbogen und anders herum) zusammenführen und versuchen, dass sie sich berühren.

◆ **Übung 10**

Froschsprünge: Hierfür ganz tief in die Hocke gehen und mit maximaler Kraft nach vorne springen. Entweder auf der Stelle mehrere Wiederholungen oder eine längere Strecke.