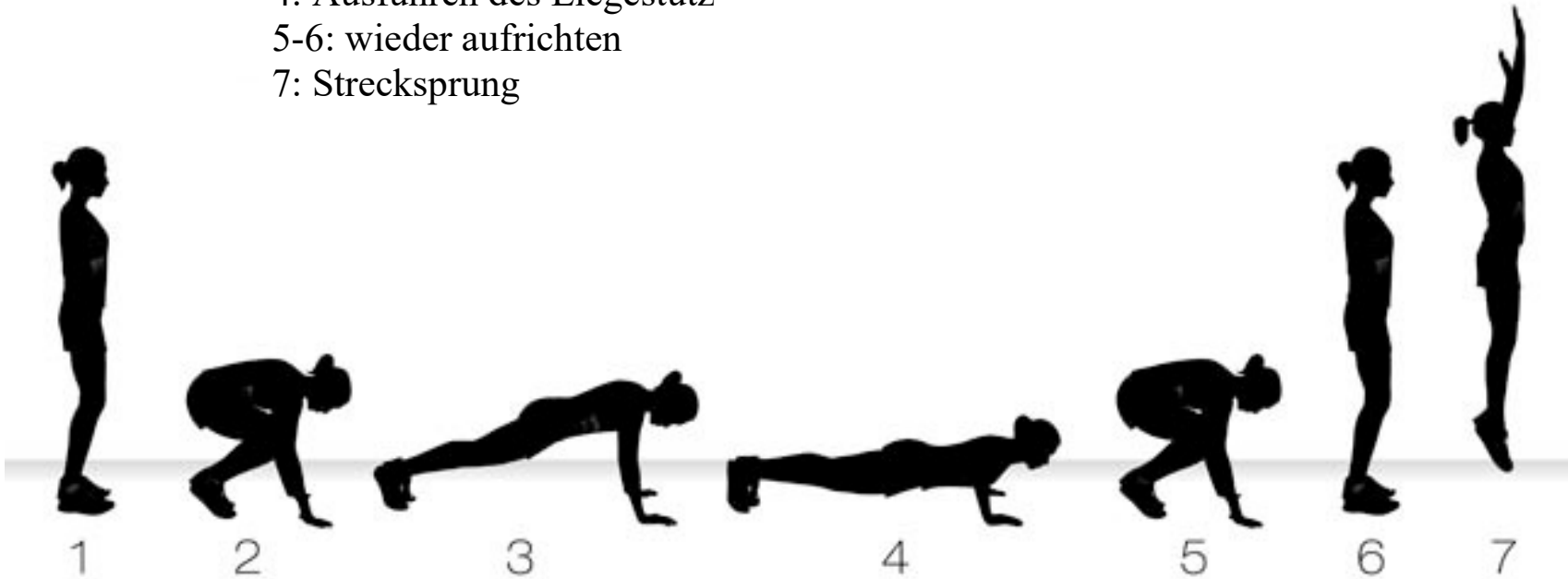


Stationskarte 1: Burpees

Material: ∅

Beschreibung: 1: aufrechter Stand
2-3: Einnehmen der Liegestützposition
4: Ausführen des Liegestütz`
5-6: wieder aufrichten
7: Strecksprung



Aufgabe: Führe drei Mal 15 Burpees aus, pausiere nach jedem Durchgang für 30 Sekunden!

Stationskarte 2: Paddelschlag

Material: weicher Untergrund (z.B. Matte, Teppich)

Beschreibung:



1: bäuchlings auf den Boden legen

2: Arme und Beine vom Boden abheben, Fußspitzen strecken, Handflächen zeigen zueinander



3: Arme und Beine mithilfe schneller Bewegungen auf und ab bewegen

Aufgabe: Führe den Paddelschlag drei Mal für je circa 30 Sekunden konstant aus, pausiere nach jedem Durchgang für eine Minute! Finde dein eigenes Tempo!

Stationskarte 3: Push-Ups

Material: ∅

Beschreibung:

normale Liegestütze



1: Liegestützposition einnehmen
(Arme schulterbreit auseinander, Beine
nach hinten ausstrecken)

2: normale Liegestütze → Füße auf
den Zehenspitzen

Knieliegestütze → Füße angehoben,
Gewicht ist auf den Knien

Knieliegestütze



Wandliegestütze



- 1: Stell dich ca. 4 Schrittlängen entfernt von einer Wand auf!
- 2: Mache nun Liegestütze gegen die Wand!



Aufgabe: Wähle eine Form der Liegestütze aus und führe drei Mal 10-12 Liegestütze durch! Pausiere nach jedem Durchgang für 30 Sekunden!

Stationskarte 4: Rope Skipping

Material: ein Seil (Ropes), Übung auch ohne Seil möglich



Beschreibung: Seilspringen mit oder ohne Zwischensprung

Variationen: einbeinig springen, Wechselsprünge usw.

Aufgabe: Führe drei Mal 30 Durchschläge aus, pausiere nach jedem Durchgang für 30 Sekunden!

Stationskarte 5: Dips

Material: Stuhl oder Couch

Beschreibung:



1: gedachte Sitzposition einnehmen, mit den Händen am Kastenrand abstützen, Füße schulterbreit auseinander

2: Po nach unten absenken



3: mit den Armen wieder nach oben drücken



Aufgabe: Führe drei Mal 10-15 Wiederholungen durch! Pausiere nach jedem Durchgang für 30 Sekunden!

Stationskarte 6: Riesenschritte

Material: ∅

Beschreibung:



1: aufrechter Stand, Füße schulterbreit auseinander



2: mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne machen, Knie beugen, bis du ungefähr einen rechten Winkel erreichst



3: mit dem linken Bein abdrücken und rechtes Bein nach vorne bringen, beugen bis zum rechten Winkel usw.

Aufgabe: Führe 5-10 Schritte pro Richtung aus, pausiere dann für 10-20 Sekunden! Wiederhole diese Übung 3 Mal!

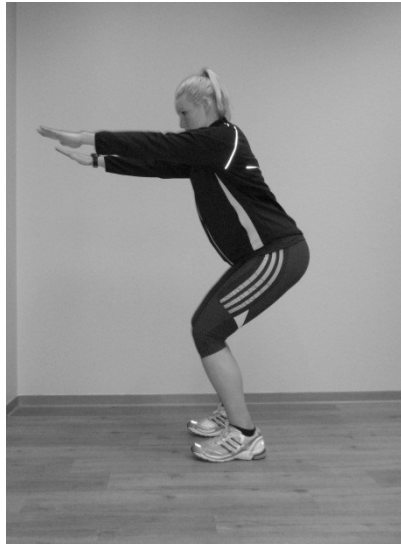
Stationskarte 7: Squats

Material: ∅

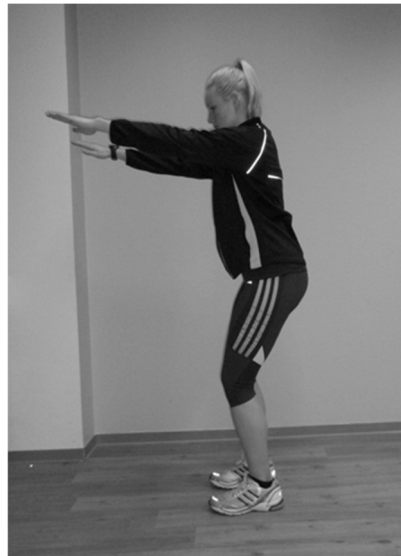
Beschreibung:



1: aufrechter Stand, Beine schulterbreit auseinander, Arme zeigen nach vorne, Handflächen zeigen nach unten



2: in die Knie gehen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind



3: Aufrichten bis zur Ausgangsposition

Aufgabe: Führe drei Mal 15 Squats aus und pausiere nach jedem Durchgang für 30 Sekunden!