Gymn. / Stabi - Erklärungen

Skier Jumps
Beidbeinig seitwärts über eine Kiste springen
- in die Hocke, Sprung, 'Arme mitarbeiten'

Burpees
Liegestütz - Sprung

High Knees
Arme 90 °, Handflächen nach unten Kniee hoch

Split Squats
Ausfallschritt; Arme vor der Brust
- Ein Fuß auf einer Kiste

Cycle split lunges
Ausfall-Sprünge'

Bent knee jacks
Hampelmann mit 1/4 Kniebeuge

Floor to ceiling Explosion
1/2 Kniebeuge, Strecksprung zu Decke
Landung in 1/2 Kniebeuge

Mountain Climber
Bergsteiger
- mit hohen Sprüngen

top raised squats
Kniebeugen, hoch auf die Zehenspitzen
(mit Gewichten; 2 x 3 kg)

Planks
Unterarmstütz

Standwaage
Füße parallel, Hände (Arme) nach oben
. Auf einem Bein: Oberkörper nach vorne beugen
- anderes Bein anheben zur Waage (T)

Russian Twist
Sitzen, Hacken auf Boden, Hände vor Körper
Oberkörper und Kopf nach Li, Re drehen

Site Plank raises
seitwärts liegend auf Unterarm, Körper anheben

Side Crunches
Am Boden: Unterkörper zur Seite drehen
Arme hinter dem Kopf, Oberkörper anheben

Hip Raises
Auf dem Rücken, Hände nach oben, Beine
angewinkelt, Füße am Boden. Oberkörper heben.

Leg Climbers
Auf dem Rücken liegend, Beine senkrecht nach oben
abwechselnd eine Hand zur Fußspitze

Kickouts
Sitzend, Handflächen am Boden;
- Füße anheben: ranziehen-strecken-ranziehen …..

Crunches
Liegend, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden
Hände hinter dem Kopf
- Oberkörper in 45 ° aufrichten

Bicycle
Crunches: Rechter Ellbogen zum Linken Knie
und umgekehrt

Windshield Wipers
Auf dem Rücken, Arme seitwärts ausgestreckt
- Füße hoch, Kniee anziehen 90°
- Abwechselnd nach Li. und Re. Drehen
Fortgeschritten: Beine ausgestreckt

Der Schwimmer
Auf dem Bauch liegend,
- Arme und Beine gestreckt
- Linke Hand / rechtes Bein auf und ab
- (Kraulen) bewegen; wechseln !