Aufgabenblock 15. Woche

- Fit in den Februar -

(Übungsvideo bitte an rosseck@sc-potsdam.de oder per WhatsApp an 0162/2470255)

Hinweise:

- Bitte Platz im Raum schaffen und am besten Sportmatte bereitlegen
- Zunächst Erwärmung durchführen, anschließend die Übungen (s. Woche 7)
- Vorgabe Übungen: 3 Durchgänge à 30sek arbeiten und 15sek Pause pro Übung
- Im Anschluss kurzes Stretching durchführen (s. Woche 7)

1. Bergsteiger (Mountain Climbers)

- Ausgangsposition oben gehaltener Liegestütz
- Füße laufen in zügigem Intervall abwechselnd in Richtung der Arme

2. Snakes aus Unterarmstützposition

- Körper bildet eine Gerade
- Langsam nach vorne und nach hinten schieben
- Arme und Füße verbleiben dabei in ihrer Position

3. Explodes

- Ausgangsposition Annahmehaltung
- Kraftvoll hochspringen, dabei Hände nach hinten führen und Arme + Beine strecken

4. Box-Banane

- Ausgangsposition Rücklage
- Arme und Beine abwechselnd zeitgleich heranziehen und wegstrecken
- Schultern berühren nicht den Boden

5. U-Halten

- Ausgangsposition Bauchlage
- Beine werden angehoben und gehalten und Arme im 90°-Winkel zur Schulter nach oben angehoben und gehalten