Aufgabenblock 18. Woche

- Muckis im März -

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. Boxerlauf

- Auf der Stelle laufen, dabei nach vorne boxen
- In den letzten 10sek nochmal Vollgas geben

2. Bear Crawls (Sportart ZUU)

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Knie noch dichter zu den Armen und nur knapp über den Boden bringen
- Aus dieser Position vorwärts und rückwärts fortbewegen

3. Unterarmstütz

- Zusätzlich immer abwechselnd die Beine anheben

4. Rhinos (Sportart ZUU)

- Ausgangsposition: Breite Kniebeuge, Füße zeigen leicht nach außen
- Bein A kommt nach vorn (Fuß zeigt nach vorn), Bein B dreht sich zu Bein A ein
- Dabei die ganze Zeit möglichst tief stehen

5. Bodentip

- Ausgangsposition: Rücklage
- Beine werden angehoben und gehalten und Arme berühren abwechselnd links und rechts den Boden neben der Hüfte
- In den letzten 10sek nochmal Vollgas geben