

1. Mountain Climbers

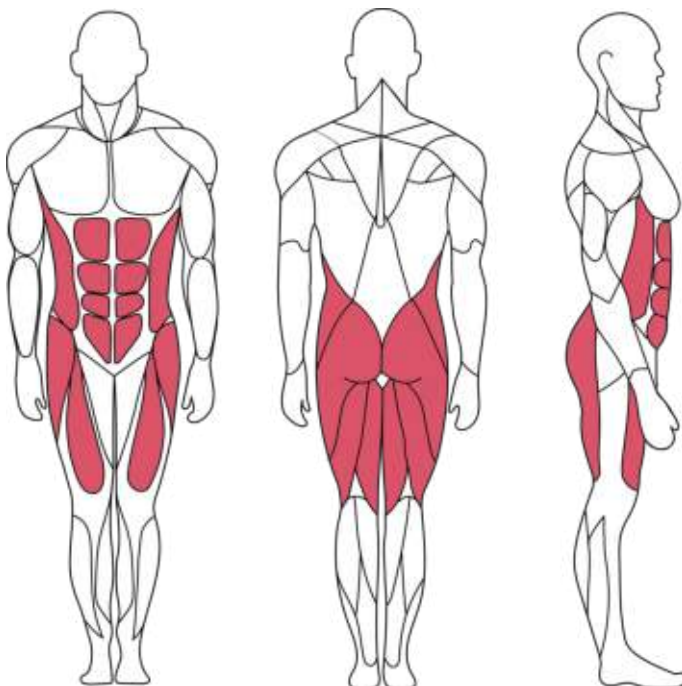
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★ ★ ☆ ☆ ☆

- 1) Liegestütz Position einnehmen
- 2) Füße hüftbreit positionieren
- 3) Abwechselnd Knie zur Körpermitte;
Richtung Ellenbogen führen
- 4) Zurück in die Ausgangsposition
gehen
- 5) Auf sprunghaft Bewegung achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln
- schräge Bauchmuskeln
- Gesäß (Gluteus max.)
- Beinstrecker (Quadr.)
- Beinbeuger

2. Spiderman Plank Crunches

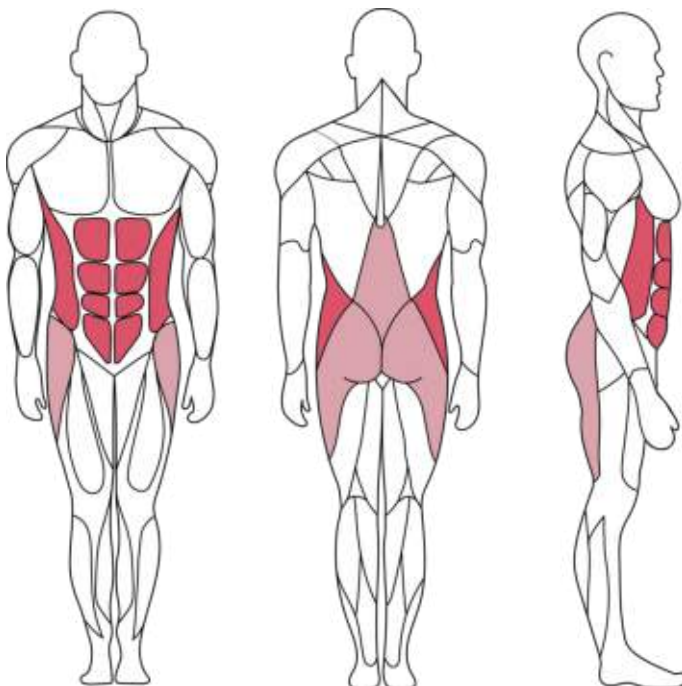
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★ ★ ★ ★ ☆

- 1) Liegestütz Position einnehmen
- 2) Füße hüftbreit positionieren
- 3) Abwechselnd Knie etwas schräg zum Ellenbogen führen
- 4) Zur gleichen Zeit wird ein Liegestütz ausgeführt
- 5) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln
- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- Rückenstrecker
- Gesäß (Musculus max.)

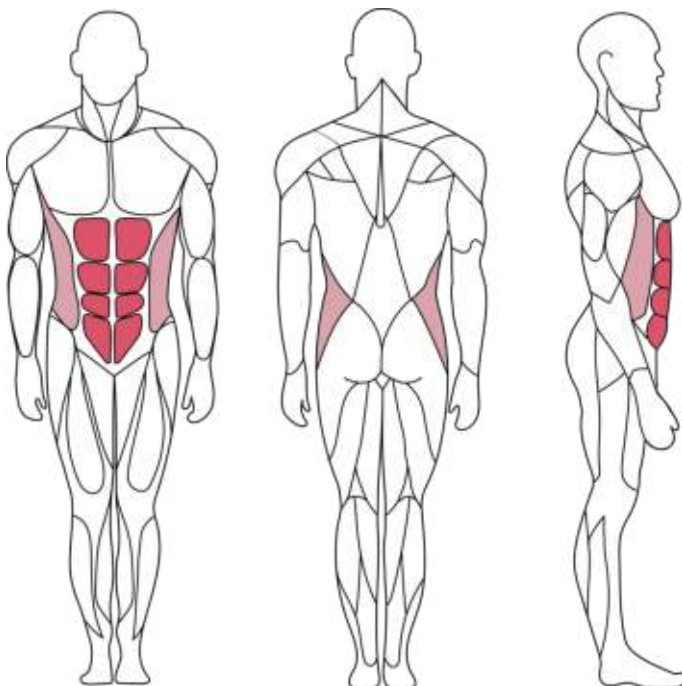
3.V-Crunches mit Ball/ Gewicht

Hilfsmittel: (Medizin-) Ball
Schwierigkeit: ★ ★ ★ ☆ ☆

- 1) Rückenlage einnehmen
- 2) Beine angewinkelt auf den Boden stellen
- 3) Gewicht in ausgestreckten Armen halten
- 4) Oberkörper in Richtung Knie führen
- 5) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln

Sekundär

- schräge Bauchmuskeln

4.Military Plank

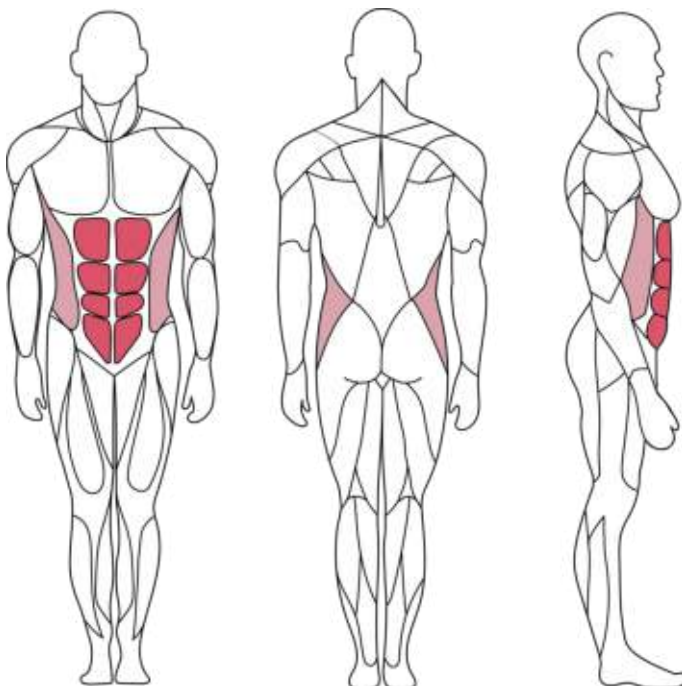
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Liegestütz Position einnehmen
- 2) Unterarme nacheinander ablegen
- 3) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln
- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- Gesäß (Musculus max.)
- Rückenstrecker
- Schulter
- Trizeps

5. Jack Knife/ V-Ups

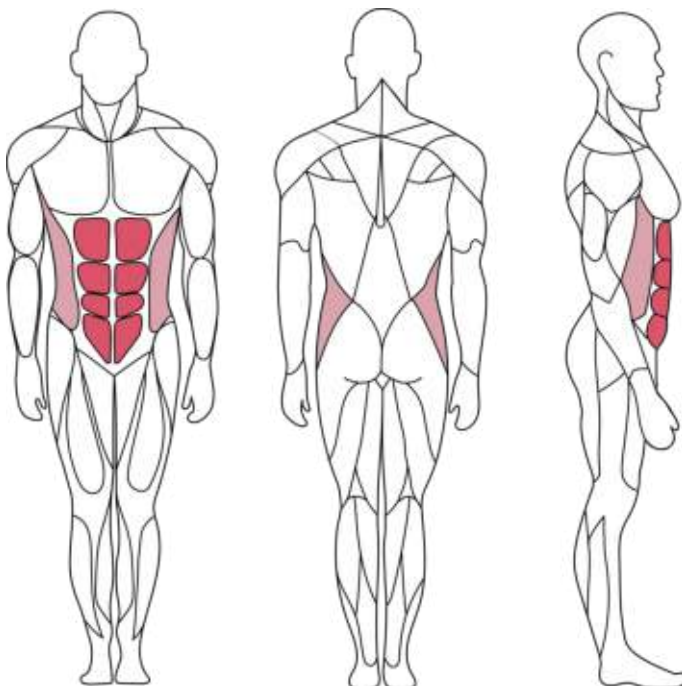
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★ ★ ★ ★ ☆

- 1) Rückenlage einnehmen
- 2) Arme ausstrecken
- 3) Arme und Beine gestreckt über der Körpermitte zusammen führen
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln

Sekundär

- schräge Bauchmuskeln

6. Beinheben Hängend

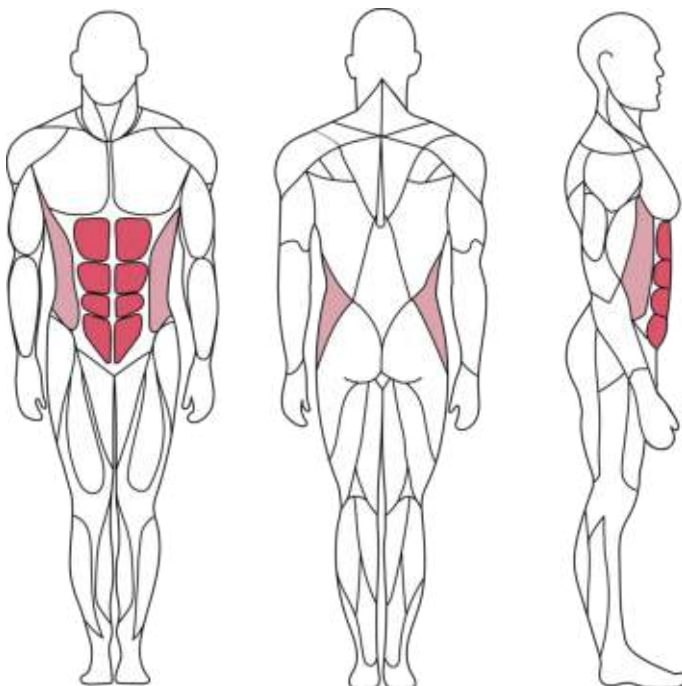
Hilfsmittel: Klimmzugstange

Schwierigkeit: ★ ★ ★ ★ ☆

- 1) An Klimmzugstange hängen
- 2) Beine heben bis ein rechter Winkel zum Körper entsteht
- 3) Beine in dieser Position halten
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen
- 5) Auf mindestens 90 Grad angewinkelte Beine achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- gerade Bauchmuskeln

Sekundär

- schräge Bauchmuskeln

7.Beinheben Hängend (Seitlich)

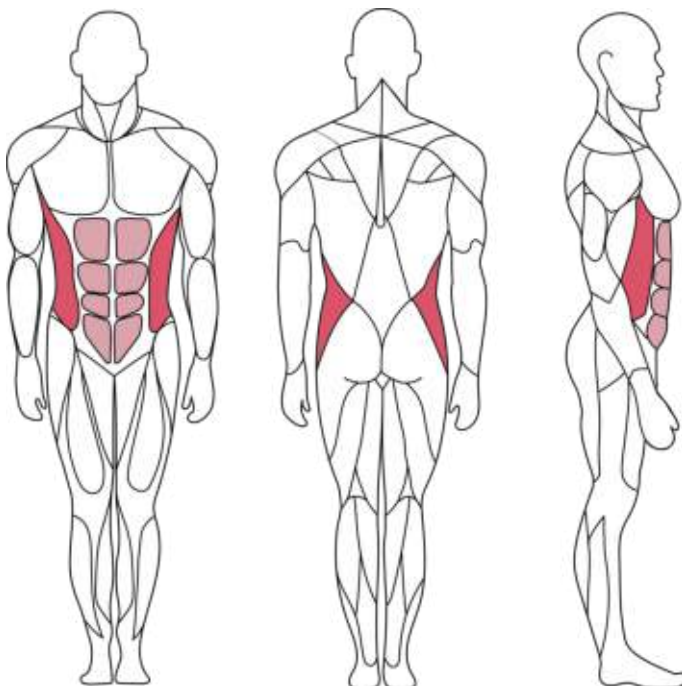
Hilfsmittel: Klimmzugstange

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) An Klimmzugstange hängen
- 2) Beine schräg anheben bis ein rechter Winkel zum Körper entsteht
- 3) Beine in dieser Position halten
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen
- 5) Auf mindestens 90 Grad angewinkelte Beine achten



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln

8.Heel-Touches

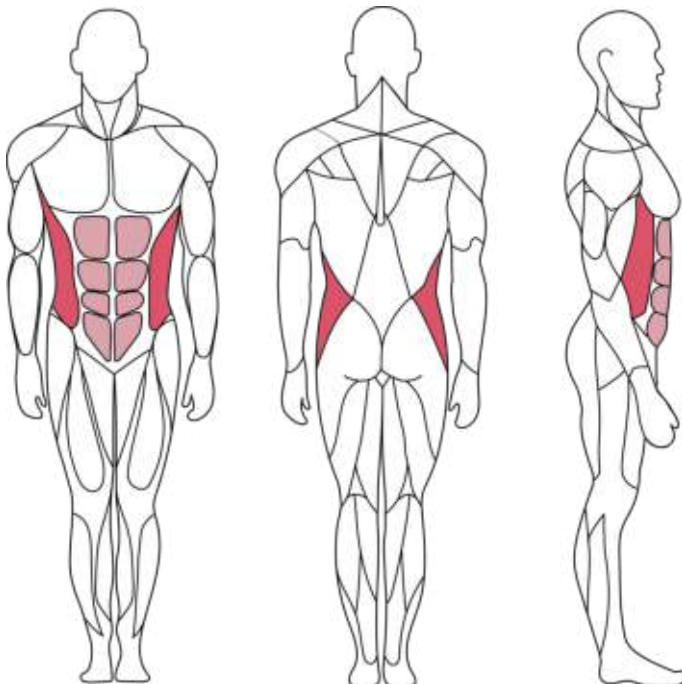
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★ ★ ☆ ☆ ☆

- 1) Rückenlage einnehmen
- 2) Beine angewinkelt aufstellen
- 3) Mit Händen abwechselnd Fersen berühren
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln

9.Russian Twists

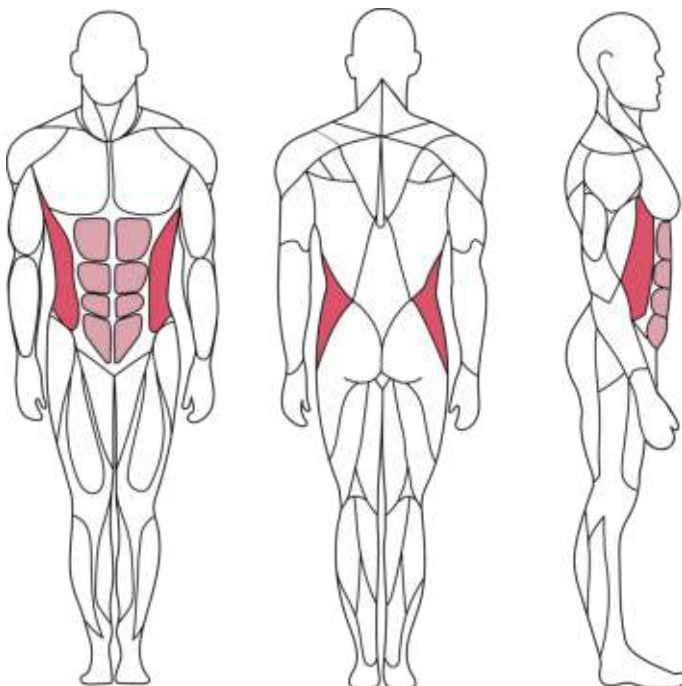
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★ ★ ★ ☆ ☆

- 1) Rückenlage einnehmen
- 2) Oberkörper und Beine anheben; nur Gesäß hat Bodenkontakt
- 3) Gewicht nach vorne halten
- 4) Gewicht abwechselnd zu einer Körperseite führen
- 5) Gewicht wieder zur Mitte bringen
- 6) Zurück in die Ausgangsposition



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln

10.Seitliches Oberkörperbeugen (KH)

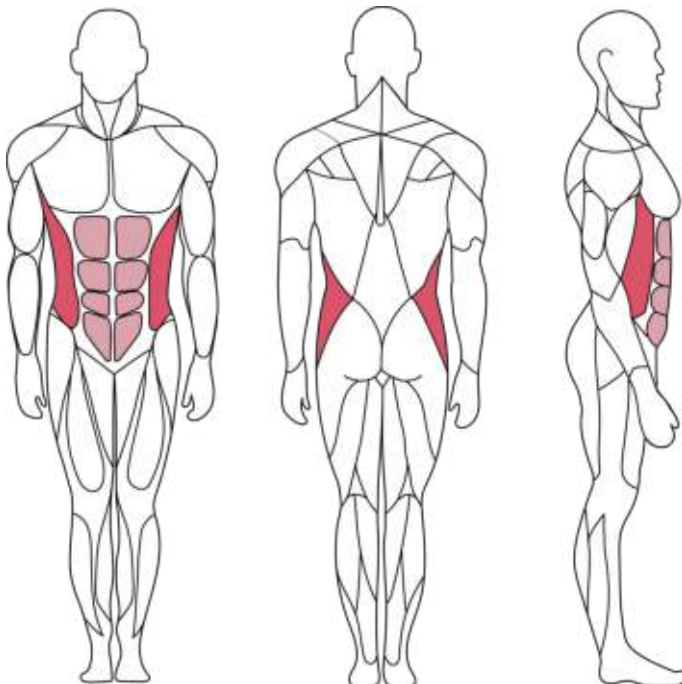
Hilfsmittel: Kurzhantel

Schwierigkeit: ★ ★ ★ ☆ ☆

- 1) Aufrechte Position einnehmen
- 2) Hantel im Hammergriff in eine Hand nehmen
- 3) Arme parallel zum Körper halten
- 4) Körper in die entgegengesetzte Richtung der Hantel neigen
- 5) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln

11.Side Plank Pulses

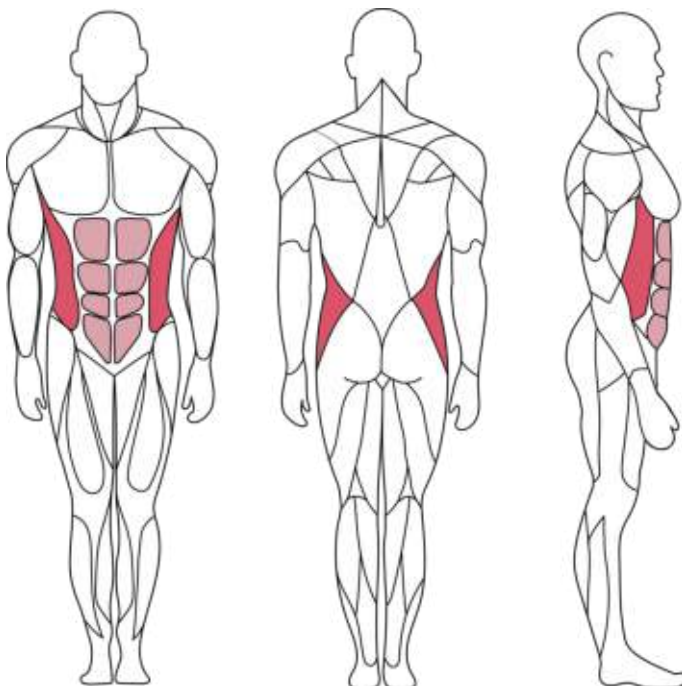
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Seitliche Plank-Position einnehmen
- 2) Hüfte ist knapp über dem Boden positioniert
- 3) Hüfte anheben
- 4) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln

12.Seitlicher Plank mit Twist

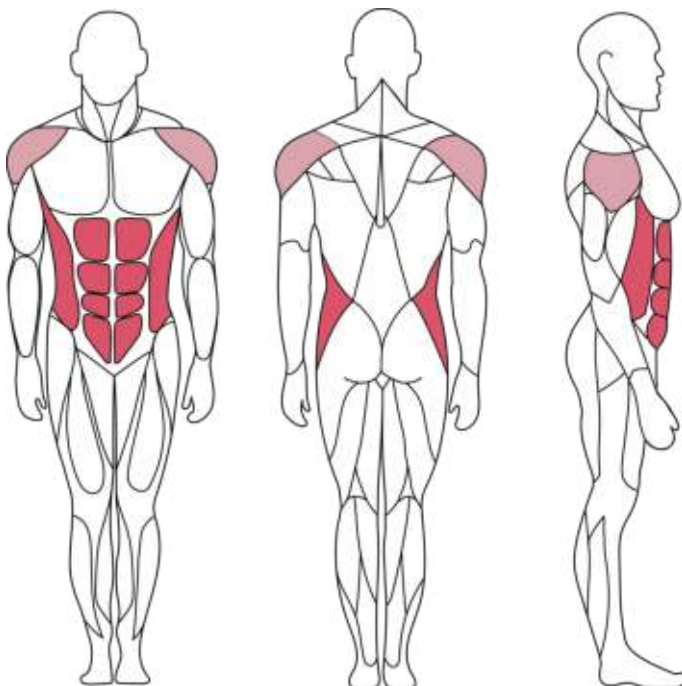
Hilfsmittel: Körpergewicht

Schwierigkeit: ★★☆☆☆

- 1) Seitliche Plank-Position einnehmen
- 2) Hüfte vom Boden heben
- 3) Mit freiem Arm Richtung Decke greifen
- 4) Den Oberkörper in Richtung Boden drehen
- 5) Mit dem Arm unter dem Körper hindurch greifen
- 6) Zurück in die Ausgangsposition gehen



Beanspruchte Muskulatur



Primär

- schräge Bauchmuskeln

Sekundär

- gerade Bauchmuskeln
- Schulter