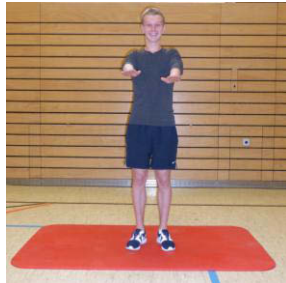


Skibbings

1

Hände mit Handflächen nach unten vor dem Oberkörper halten und während der Skibbings mit den Knien berühren. (Um die Übung zu erschweren, kann sie auf einer Weichbodenmatte ausgeführt werden.)



Startposition



Endposition

2

Burpees

Einen Liegestütze ausführen, aufstehen und einen Streck sprung anschließen.



1. Startposition



2. Liegestütz ausführen



3. Streck sprung

3

Atomic Burpees

Einen Liegestütz ausführen, aufstehen und einen Streck sprung anschließen bei dem die Knie hochgezogen und mit den Händen berührt werden.



Startposition: Liegestütz



Endposition: Streck sprung mit Knieberührung

4

Lunges

Ausfallschritt nach vorne, so dass zwischen Oberschenkel und Gesäß ein 90° Winkel gebildet wird.



1. Startposition



2. Endposition



3. Beinwechsel durch den Stand

5

Mountain Climbers

In der Liegestützposition die Knie so nach vorne bringen, dass sie fast die Ellenbogen berühren – quasi Sprinten im Liegestütz.



1. Vorwärtsbewegung



2. Beinwechseln durch schnelle, kurze Bodenberührung

6

Spiderman

Anfänger berühren zwischen den Liegestützen mit dem Knie den Ellenbogen. Fortgeschrittene berühren während der Liegestütze den Ellenbogen mit dem Knie.



1. Knie berührt Ellenbogen zwischen den Liegestützen



2. Beinwechseln nach erneutem Liegestütz

7

Unterarmstütz – Liegestütz – Wechsel

Liegestützposition, Wechseln auf Unterarmstütz, Liegestützposition, einen Liegestütz ausführen.



1. Startposition. Unterarmstütz



2. Wechseln in den Liegestütz



3. Liegestützposition, Liegestütz ausführen

8

Jumping Jacks

Hampelmann, Beginn mit geschlossenen Beinen, Arme seitlich, im Sprung werden die Arme über dem Kopf zusammengeschlagen, mit den Beinen wird zeitgleich eine Grätsche ausgeführt.



1. Startposition



2. Endposition

9

Rudern sitzend

Beine nach vorne strecken, Arme ziehen nach hinten, Oberkörper wird abgesenkt.



1. Startposition



2. Endposition

10

Kosackentanz

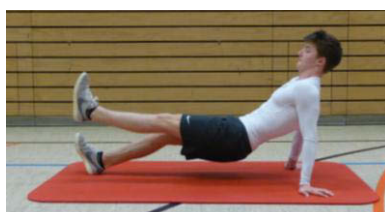
Liegestütz rücklings halten, Beine abwechselnd hochwerfen.



1. Startposition: Liegestütz rücklings



2. Bein hochwerfen, Liegestütz rücklings halten



3. Beinwechseln nach kurzem Bodenkontakt

11

Liegestütze



1. Startposition



2. Endposition

12

Jump Squats

Sprung aus Kniebeuge, Hände berühren Knie am höchsten Punkt.



1. Startposition



2. Endposition

13

Knee tucks

Sprung aus Kniebeuge mit Zug der Knie zur Brust.



1. Startposition: Kniebeuge



2. Endposition: Zug der Knie zur Brust

14

Plank Säge

Unterarmstütz, verschieben des Oberkörpers vor- und rückwärts.



1. Startposition

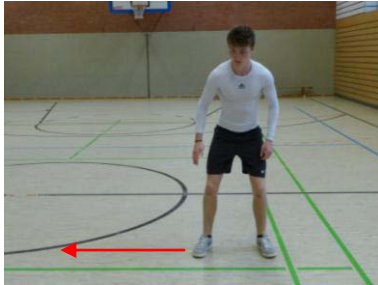


2. Endposition

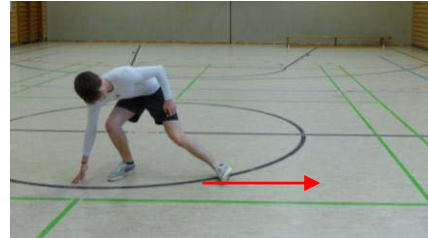
15

Side Steps

2 Side Steps, Boden berühren, zurück, zur anderen Seite.



1. Startposition



2. 2 Side Steps nach rechts, Linie berühren



3. 2 Side Steps nach links, Linie berühren

16

Beinschere

Rückenlage, Hände zwischen den wechselnd nach ob und vorne gestreckten Beinen klatschen.



1. Startposition



2. Endposition, beide Seiten absolviert

17

Plank Jacks

Unterarmstütz & öffnen und schließen der leicht gebeugten Beine seitlich.



1. Startposition



2. Durch Sprung Beine grätschen



3. Endposition

18

Pike Press

Liegestützposition, Po nach oben, Pyramidenstellung, Liegestütz ausführen.



1. Startposition



2. Endposition, wieder hochdrücken

19

Iron Butterfly

Rudern, Arme weit auseinanderstrecken während die Beine gestreckt werden.



1. Startposition



2. Endposition, Beine berühren nicht den Boden

20

V Leg Lift

Auf Po sitzend, Oberkörper aufrecht, Hände stützen seitlich, gestreckte Beine auf und ab bewegen.



1. Startposition, Beine nicht am Boden



2. Endposition, Beine zurück führen

21

Butt kicks

Beidbeinige Hochsprünge + berühren des Po's mit den Fersen.



Endposition: Fersen berühren den Po. Startposition: normale Schrittstellung

22

Side to side Plank

Plankposition (Startposition) + wechselseitiges Berühren des Bodens mit einer Hüftseite.



1. Hüftberührung rechts



2. Hüftberührung links

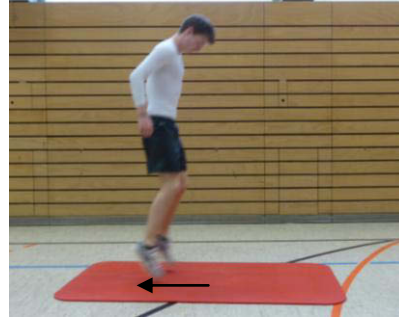
23

2 up 1 back

Beidbeiniges Springen, 2 vor, 1 zurück – auf kleine, schnelle Sprünge achten. Als Orientierung kann die Matte dienen, diese sollte während der Zeit nicht verlassen werden.



1. Start mit 2 Sprüngen vorwärts



2. Ein Sprung zurück

24

Alligator Walk

Liegestützposition, im Vorwärtsgehen werden die Knie weit nach vorne gezogen. Diese Übung kann auf der Stelle oder im Raum durchgeführt werden.



1. Bewegung nach vorne



2. Wechseln des Beines

25

Bear crawl L pattern

Vierfüßlerstand, Po nach oben gestreckt, Lauf nach vorne, rückwärts zurück, zur Seite, wieder nach vorne



1. Startposition: Pyramidenstellung



2. Lauf nach vorne, Grundstellung halten

26

Becks Burpees

Liegestützposition, Liegestütz ausführen, in die Hocke gehe, Sprung nach vorne, Liegestütz.



1. Startposition: Liegestütz



2. Hocke, Sprung vorwärts

27

High Hurdles

Hohe Hindernisse, z. B. Kästen, Bock, Pferd mit Stützsprüngen überwinden.

28

Linien ticken

Sprint zwischen zwei Linien (max. 6 m Abstand), diese mit der Hand anticken.



29

Low hurdles

Mit geschlossenen Beinen seitliche Sprünge über ein Hindernis.



1. Startposition



2. Seitlicher Sprung zum erneuten Stand

30

Rock up squats

Aus der Hocke nach hinten fallen lassen, einen Sit up durchführen, in die Hocken, Liegestütz, Strecksprung.



1. Startposition: Hocke



2. In den Sit up fallen lassen



3. Zurück in die Hocke



4. einen Liegestütz ausführen



5. Zurück in die Hocke



6. Strecksprung

31

Air Squads

Schnelle Kniebeugen. Nicht über den rechten Winkel zwischen Knie und Oberschenkel hinaus.



1. Startposition



2. Endposition

32 Ball Slams

Medizinball nach unten werfen, wieder auffangen.



1. Startposition



2. Ballwurf



3. Endposition

33 Box Drills

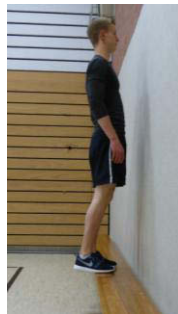
Step Up, Step down (rauf und runter steigen) /Jumps auf verschiedene Höhen oder Übersprünge.



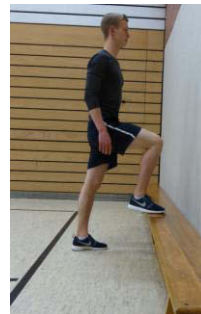
1. Startposition



2. re. Fuß hoch



3. li. Fuß zieht nach



4. Li. Fuß runter



5. Aufsprung

34

L-Sit

Liegestütze rücklings an der Bank.



1. Startposition



2. Endposition

35

RopeClimbs

Seilklettern rauf und runter.

Sprints

36

Sprints

20m Sprints. Vor- und rückwärts. So schnell durchlaufen wie es jedem möglich ist.



1. Startposition



2. Antritt zum Sprint

37

AMRAP

AMRAP = *as many rounds as possible*. In der vorgegebenen Zeit werden so viele Runden um ein Rechteck wie möglich absolviert. Dieses sollte nicht zu groß sein. Etwa das Feld zwischen den beiden Angriffslinien vom Volleyball.

38

Angry Gorilla

Weiter Beinstand (wie ein Sumoring), beide Hände zum Boden führen, Arme nach vorne bringen, Gewicht verlagern und wieder aufsetzen.



1. Startposition: schulterbreiter Stand



2. Hände so dicht es geht vor den Körper setzen



3. mit den Händen nach vorne laufen



4. Mit einer Schwungbewegung die Beine nachholen.

39

Broad Jump

Horizontalsprünge unter Armeinsatz aus der Hocke.



1. Startposition: Hocke



2. Endposition: Strecksprung

40

Crab Walk

Rückenlage, mit Armen und Beinen abstützen und laufen.



1. Startposition



2. Endposition: Gang vorwärts

41

Inch Worm Walk

Hände auf dem Boden absetzen, langsam mit den Händen nach vorne gehen bis in die Liegestützposition, mit den Beinen hinterhergehen.



1. Startposition
nachziehen



2. Händelauf vorwärts



3. In die Liegestützposition – Beine
nachziehen

42

T-Hold

Plankposition, Füße drehen zur Seite, ein Arm wird hochgenommen, so dass sich die Hüfte aufdreht. Endposition ist ein zur Decke zeigendes T.



1. Startposition



2. Endposition

43

Tuck Jumps

Sprünge aus dem Stand, Oberschenke hochziehen bis diese parallel zum Boden sind.



1. Startposition



2. Endposition: Beine parallel zum Boden

44

Wheelbarrow Walk

Schubkarrenlauf (2 Personen). Eine Person geht in den Liegestütz, die Beine werden von seinem Partner hochgehoben. Nun muss auf den Händen möglichst weit vorwärts gelaufen werden, der Partner geht dementsprechend mit.



45

Alternate Spider Jump Push ups

Liegestützposition, abwechselnd beim runtergehen mit einem Knie den Ellenbogen berühren – (für Fortgeschrittene direkter Wechsel von hier aus beim Hochdrücken auf die andere Seite im Sprung).



1. Berührung linkes Knie, linker Ellenbogen



2. Rechtes Knie, rechter Ellenbogen

46

ABS Sit ups with 2 punches

Gerade Sit ups, Hände neben dem Kopf, wenn der Oberkörper aufgerichtet ist, werden zwei Boxschläge ausgeführt.



1. Startposition



2. Schlag rechts



3. Schlag links - absenken

47

X Jumping Jack with Split

Ausgangsstellung Schulterbreiter Stand, Arme hängen nach unten über Kreuz durch, nun erfolgt ein Sprung bei dem die Arme nach oben über Kreuz gezogen und die Beine gegrätscht werden, Landung ist in der Ausgangsposition.



1. Startposition



2. X-Stellung im Sprung – Landung wie 1.

48

Push up with Rotation

Liegestütze, beim Hochdrücken wird eine Körperseite aufgedreht, so dass ein Arm senkrecht nach oben zeigt.



1. Startposition



2. Liegestütze ausführen



3. Beim Hochdrücken rotiert ein Arm nach oben.

49

ABS Jack Knife

Auf dem Rücken liegend, Arme weit nach hinten gestreckt, erfolgt eine Beugung, und Arme und Beine werden zusammen geführt.



1. Startposition



2. Endposition

50

ABS Bicycles

Rückenposition, Hände am Kopf, Drehbewegung im Körper, so dass die Ellenbogen gegen die angezogenen Knie kommen.



1. Startposition



2. Berührung Knie und Ellenbogen, Wechsel

51

Squat Jump Turn

Schulterbreite Ausgangsstellung, Sprung mit Vierteldrehung, Berührung des Bodens und wieder zurück (dynamischer Ablauf).



1. Startposition



2. Bodenberührung mit rechts



3. Sprung mit ¼ Drehung



4. Bodenberührung mit links

52

ISO Squat & Side punches

Squat Position, Punshes bei Drehung nach links und rechts ausführen.



1. Startposition



2. Punsh nach links



3. Punsh nach rechts

53

Air Mountain Climbers

Liegestützposition, Knie ziehen nach zu den Ellenbogen, berühren jedoch dort nicht den Boden, sondern erst wieder beim Wechseln der Beine hinten (dynamische Ausführung).



1. Zug des linken Knies zum Ellenbogen



2. Beinwechsel: rechtes Knie zieht nach vorne

54

Elbow to opposite crunch

Rückenlage, Hände hinterm Kopf verschränkt, leichte Aufwärtsbewegung, linker Ellenbogen zum rechten Knie, Bein wird dabei angehoben und kommt dem Ellenbogen entgegen, Wiederholung mit der anderen Seite.



1. Startposition



2. Rechter Ellenbogen zum linken Knie - Wechsel

55

Side crunches

Crunch aus der Seitenlage mit Anziehen der Beine, Ellenbogen und Knie berühren sich.



1. Startposition



2. Endposition

56

Supine Legs Thrust

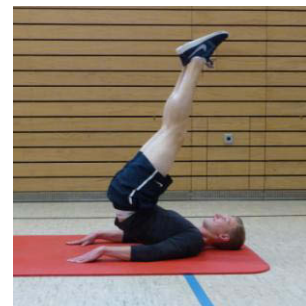
Rückenlage, Beine anziehen und senkrecht nach oben strecken, zurückführen, jedoch nicht absetzen.



1. Startposition



2. Beine anziehen



3. Endposition

57

Jumping Lunges

Ausfallschritt vorwärts, im Sprung erfolgt ein Beinwechsel.



1. Startposition



2. Beinwechsel im Sprung



3. Landung anderes Bein

58

X cross

Plank Position, die Knie werden im Wechsel diagonal nach vorne gezogen.



1. Startposition Plank



2. Endposition

59

Superman

Bauchlage, Arme und Beine gestreckt, diese gleichzeitig heben und senken.



1. Startposition

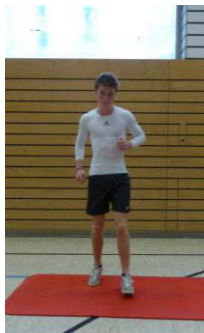


2. Endposition

60

Box Move

Tänzelschritte links rechts (dynamisch schnell), tiefe Kniebeuge, Rücken gerade lassen.



1. Startposition linker Schritt vor



2. Rechter Schritt vor, links zurück



3. Kniebeuge

61

Beine kreuzen

Rückenlage, Beine senkrecht, Scherenbewegung.



1. Startposition



2. Beine überkreuzen sich ...



3. ...abwechselnd

62

Wippe

Rückenlage, Arme nach hinten strecken, Beine senkrecht nach hinten führen, um Schwung zu holen, mit Schwung aufstehen, wieder nach hinten rollen, Bewegung wiederholen.

63

Beinstemme

Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt, ein Bein wird nach oben gestreckt, Hüftheben.



1. Startposition



2. Endposition

64

Eisläufer

Schulterbreite Stellung, in Sprinterstellung gehen (linkes Bein belasten), Absprung mit links zur Seite, auf dem rechten Bein landen, und wieder zurück.



1. Startposition li. Bein



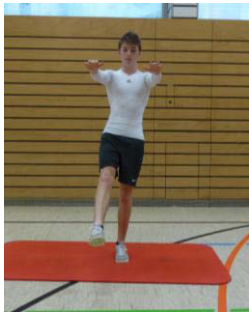
2. Absprung mit Links



3. Landung auf dem re Bein

65 Pistols

Hüftbreit stehen, Arme in Vorlage, rechtes Bein leicht angehoben (kein Bodenkontakt), in den Fersensitz gehen, wobei das rechte Bein gestreckt wird, Oberkörper gerade lassen, Gewicht nach vorne verlagern.



1. Startposition



2. Endposition: re Bein berührt nicht den Boden

66 Twist

Rückenlage, Beine anwinkeln (kein Bodenkontakt), Oberkörper aufrichten, Händen vor dem Körper zusammenfassen, Drehung nach rechts und links.



1. Startposition



2. Endposition - Seitenwechsel

67

Skorpion

Liegestützposition, Hochdrücken, Linkes Bein unter dem Rumpf hindurchführen, leichte Beugung erlaubt, Liegestütz, Bein wieder zurückführen und diagonal über das andere Bein bewegen, Beinwechseln.



1. Startposition



2. Durchstrecken des Beines zur Gegenseite



3. Diagonal über das andere Bein strecken

68

Taucher

Pyramidenstellung, so dass zwischen Bauch und Oberschenkel ca. ein Winkel von 90° ist, Beine und Arme voll gestreckt, Oberkörper nach vorne senken, bis die Ellenbogen unter 90° sind, Oberkörper unter einer gedachten Linie, die die Ellenbogen verbindet hindurchschieben nach vorne, Arme durchstrecken, bis der Oberkörper aufrecht ist. Aus dieser Position wieder zurück in die Ausgangsstellung.



1. Startposition



2. Tiefe Liegestütz unter Ellenbogen hindurch



3. nach vorne schieben



4. Rückwärts in die Startposition

69

Plank Run

Unterarmstütz mit wechselseitigem Hochwerfen der Beine. Rücken gerade lassen.



1. Startposition ist der Unterarmstütz (Plank) 2. Dynamisches Hochwerfen der Beine

70

Plank Cross Pro

Unterarmstütz, die Knie werden diagonal nach vorne gezogen, gleichzeitig wird der entsprechend diagonal liegende Ellenbogen zurückgeführt.

Simon, Andreas (2014). Fit in kurzer Zeit: das Tabata-Training im Schulsport. In: Lehrhilfen für den Sportunterricht, 10, S. 7-11.

<https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/fit-in-der-krise.html>