

### **Station 1**

#### **Blöcke (10) überlaufen**

Möglichst im Kniehub

### **Station 2**

#### **Cranches**

Rückenlage, Hände hinter den Kopf, Beine winkeln,  
Kopf und Schulterblatt abheben und senken

### **Station 3**

#### **Step, Arme mit Gewicht**

Bauchlage auf Step, Knie auf den Boden, Arme gewinkelt  
in Seithalte, Arme mit Gewicht anheben und senken

### **Station 4**

#### **Pezziball – Rückenheben**

Bauchlage auf dem Ball – Füße leicht gegrätscht am Boden – Oberkörper heben

### **Station 5**

#### **Seilspringen**

### **Station 6**

#### **Stab ziehen**

Bauchlage – Bauch- u. Gesäßmuskulatur anspannen;  
Stab mit den Händen am Ende im Nacken halten. Kopf leicht erhoben.  
Arme gestreckt nach vorn und wieder in den Nacken.

## **Station 7**

### **Hip-Lift**

Rückenlage – Hände Seite oder Nacken – Beine nach oben.

Becken leicht vom Boden abheben und senken

## **Station 8**

### **Trampolin-Springen**

## **Station 9**

### **Swimming**

Bauchlage – Kopf leicht anheben

Abwechselnd rechtes Bein – linker Arm, linkes Bein – rechter Arm anheben

## **Station 10**

### **Schulterbrücke**

Beine winkeln – Oberarme an Boden pressen, Hüfte mit Händen halten,  
ein Bein in Hüfthöhe strecken, kurz halten, 3x nach oben kicken, wechseln

## **Station 11**

### **Kniewaage**

Vierfüßlerstand – rechter Arm nach vorn, linkes Bein nach hinten gestreckt,

Kopf in Verlängerung gestreckt, Halten 1, 2, .. 5 – wechseln

## **Station 12**

### **Übungen mit Handgewichten**

## **Station 13**

### **Balance halten auf dem Balancekegel**

## **Station 14**

### **Boomerang**

Strecksitz – Rolle rückwärts – Rolle zurück,  
Oberkörper aufrollen und zu den Zehen strecken

## **Station 15**

### **Kreuzübung**

Rückenlage –Beine hocken  
Rechtes Bein strecken, Oberkörper links wenden  
Hände bleiben am Kopf – mi Ellebogen zum Knie (Atmen!!!) – wechseln

## **Station 16**

### **Gewichtheben (Langhantel)**

Hantel auf Hocker – Arme langsam heben – senken

## **Station 17**

### **Rudern**

Sitz auf Hocker (oder Step) – Rücken gerade, Beine leicht gebeugt, Fersen am Boden,  
Exertube um Fußsohle – ziehen

## **Station 18**

### **Ballpresse**

Rückenlage - Gummiball mit Füßen halten – Hand hinter dem Kopf –  
Beine leicht heben (1, 2, ...5) absetzen – Wiederholung

## **Station 19**

### **Rad – Hometrainer**

## **Station 20**

### **Bank – Liegestütze (Hocker)**

Liegestütz auf Bank (Hocker), ein Bein heben, danach wechseln

## **Station 21**

### **Hüftkreisen**

Beine geschlossen – Arme gestreckt hinter dem Körper –  
hoch nach rechts führen (Atmung) – langsam nach links kreisen – Wiederholung

## **Station 22**

### **Seitkick**

Seitlage – Unterarm – Becken heben – oberes Bein abknicken – Rücken gerade (mehrmals) wechseln

## **Station 23**

### **Band ziehen**

Aufrechter Stand – Beine leicht gebeugt – Bauch- u. Gesäßmuskeln anspannen  
Band gleichmäßig (nicht zu locker!) ziehen, Atmen!

## **Station 24**

### **Oberkörper mit Stab**

Sitz – Stab im Nacken am Ende halten – rechter Ellbogen zum linken Knie

Hocker oder Bank

## **Station 25**

### **Hockwende**

Bank – Hände an Bankseite – Hockstand über Bank – abwechselnd springen

## **RESERVE**

**Hockstand** – Hände am Fußboden – Knie strecken