© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

POWERWORKOUT

Benötigt wird:

Wer möchte Motivationsmusik und evtl. eine Fitnessmatte oder Ähnliches, etwas zu trinken

Aufwärmen

1	**Shadow boxes (Schattenboxen)**	Stell dir vor du wärst ein Boxer und boxt gegen einen Gegner, versuch den Schlägen des Gegners auszuweichen und selbst Treffer beim Gegner zu landen. **Dauer: ca. 3 min oder einen Song**	
2	**Alternative: Jump rope (Seilspringen)**	Seilspringen mit Laufschritt oder mit geschlossenen Füßen, vorwärts/rückwärts/Tricks. **Dauer: ca. 3 min oder einen Song**	
3	**Alternative: Jumping Jack (Hampelmänner)**	**Ausgangsposition:** im Stand, Beine gegrätscht, Hände liegen seitlich auf den Oberschenkeln (Bild 1). **Bewegungsablauf:** Beine werden geschlossen und Hände klatschen über dem Kopf zusammen (Arme sind dabei lang nahezu gestreckt) (Bild 2) und wieder zurück in die Ausgangsposition. **Dauer: ca. 3 min oder einen Song**	

Workout

1	**Gorilla Hop**	**Ausgangsposition:** Hocke, Hände sind vor dem Körper auf dem Boden aufgestützt. **Bewegungsablauf:** Arme vorsetzen mit den Füßen nachspringen, die Arme bleiben dabei nahezu gestreckt. **Rückwärts:** zuerst die Füße nach hinten setzen, dann die Arme. **Wiederholungen: 10 vorwärts und rückwärts**	
2	**Tigerwalk**	**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand ohne die Knie auf den Boden abzusetzen. **Bewegungsablauf:** Wie ein Tiger auf allen vieren vorwärts bzw. rückwärtsbewegen. **Wiederholungen: 10 vorwärts und rückwärts**	

3	**Burpee**	**Ausgangsposition:** Hüftbreiter Stand **Bewegungsablauf:** Geh tief in die Hocke und stütz die Hände vor den Füßen auf den Boden. Spring dann in die Liegestützposition (Bild 1) und führe eine Liegestütze aus oder leg den Oberkörper kurz auf dem Boden ab und drück dich wieder in die Liegestützposition. Dann springst du mit den Füßen wieder vor zu den Händen (Hockposition) und machst zum Abschluss einen Strecksprung nach oben (Bild 2). **Wiederholungen: 10-20**	
4	**Crunches**	**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Beine sind ca. 90 Grad angewinkelt in der Luft, die Hände liegen locker am Hinterkopf auf (die Ellbogen zeigen nach außen) (Bild). **Bewegungsablauf:** Nähere den Oberkörper den Beinen an, die Schulterblätter und der obere Rückenbereich werden vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt. **Wichtig:** nicht komplett ablegen, die Spannung aufrechterhalten, der Blick ist schräg nach oben gerichtet. **Wiederholungen: 20**	
5	**Clap Crunches**	**Ausgangsposition:** wie bei den Crunches **Bewegungsablauf:** Die Beine werden zusätzlich im Wechsel gebeugt und gestreckt. Immer wenn ein Bein gebeugt ist wird um das Bein herum geklatscht, immer im Wechsel rechts und links. **Wiederholungen: 20**	
6	**Pendulum Clock (Pendeluhr)**	**Ausgangsposition:** Rückenlage, die Arme liegen schulterhoch ausgestreckt auf dem Boden. Die Beine sind gestreckt (schwierige Version) (Bild 1) oder in 90 Grad angewinkelter Position in der Luft. **Bewegungsablauf:** Die Beine werden nun abwechselnd nach links bzw. rechts gependelt bis knapp vor den Boden und wieder zurück (Bild 2). **Wiederholungen: 10**	
7	**Swimmer**	**Ausgangsposition:** Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt. **Bewegungsablauf:** Die Arme und Beine auf und ab bewegen. **Dauer: ca. 30 sec.** **Zähle langsam von 1 bis 30**	

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

8	**Lying Jumping Jack (liegender Hampelmann)**	**Ausgangsposition:** Bauchlage **Bewegungsablauf:** Führe Hampelmänner im Liegen aus. Wenn die Beine gegrätscht sind, sind die Hände an den Oberschenkeln, danach die ausgestreckten Armen wieder nach oben führen und in die Hände klatschen, die Beine dabei schließen. **Wiederholungen: 20**	
9	**Squats (Kniebeugen)**	**Ausgangsposition:** Schulterbreiter Stand **Bewegungsablauf:** Das Gesäß nach hinten schieben und die Beine beugen. **Für Profis:** Einbeinige Kniebeuge: das freie Bein wird nach vorne ausgestreckt, um die Balance zu halten, das Standbein wird gebeugt. **Wiederholungen: 20; Einbeinige 5-10 je Seite**	
10	**Wallsit (Wandsitzen)**	**Ausgangsposition:** Sitz an der Wand, gehe in die Hocke bis dein Po auf Höhe der Knie ist, die Beine sind ca. 90 Grad angewinkelt, der Rücken, die Schultern und der Kopf liegen an der Wand an, der Oberkörper ist aufrecht. **Bewegungsablauf:** Position halten **Dauer: ca. 30 sec bis 1min** **je nach Leistungsstand** **Zähle langsam von 1 bis 30 bzw. 60**	

Streching (Dehnen)

1	**Forward bend (Rumpfbeuge)**	**Ausgangsposition:** Stand mit gestreckten Beinen **Bewegungsablauf:** Den Oberkörper soweit wie möglich nach vorne neigen. Versuche mit den Händen die Zehenspitzen zu erreichen.	**3 Durchgänge** **Jede Position ca. 10 sec halten**
2	**Straddle Seat (Grätschsitz)**	**Ausgangsposition:** Sitz mit gegrätschten Beinen **Bewegungsablauf:** Versuch mit den Händen die Zehenspitzen zu erreichen. Linke Seite, Rechte Seite, Mitte, versuche dabei den Oberkörper gerade zu halten.	**3 Durchgänge** **Jede Position ca. 10 sec halten**
3	**Wish exercise (Wunschübung)**	Zum Abschluss darfst du dir noch eine Übung ausdenken, die du gerne machen möchtest.	

Einige Übungen könnt ihr euch auch auf unserer Homepage nochmal anschauen. Hier findet ihr auch weitere Trainingseinheiten und Anregungen:

https://www.tsv-heumaden.de/sportangebote/sport-fuer-zu-hause/