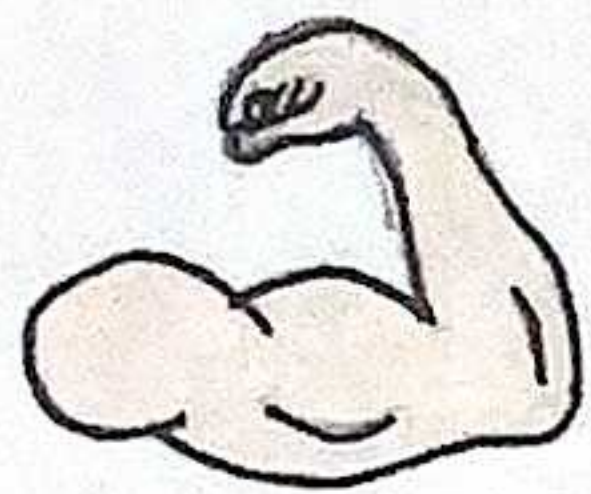


FITNESS -



ZIRKEL

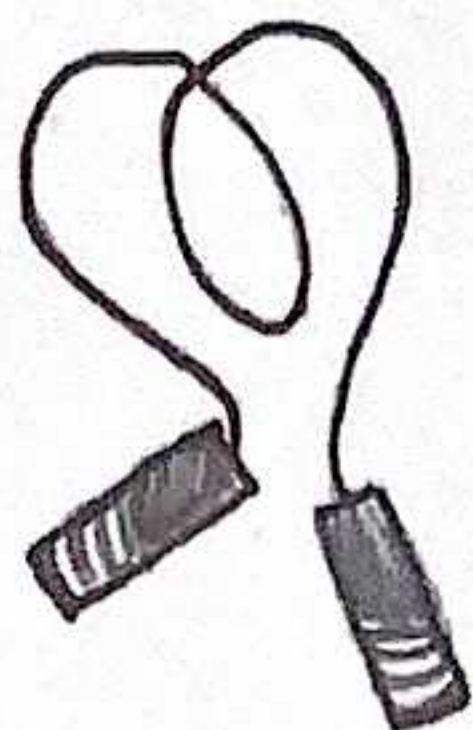
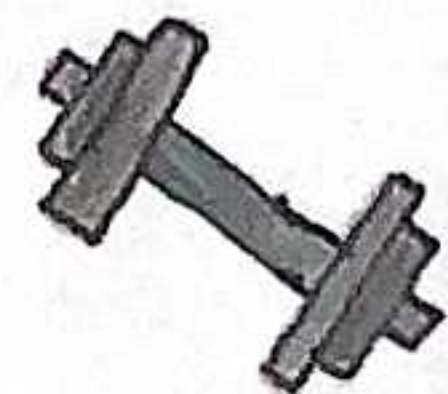
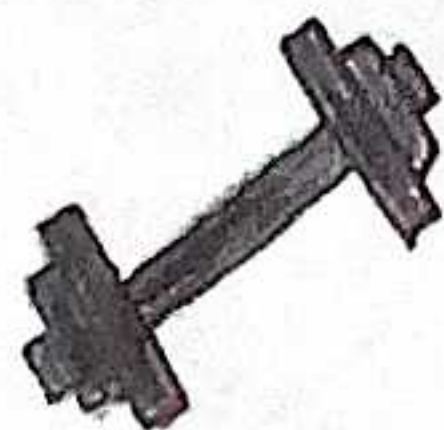


FÜR



ZU HAUSE

G9A



## Stationskarte

### Name der Übung

Treppen laufen

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Wasserflaschen

- Treppen

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Ausführung: Hoch & runter laufen / Flaschen halten

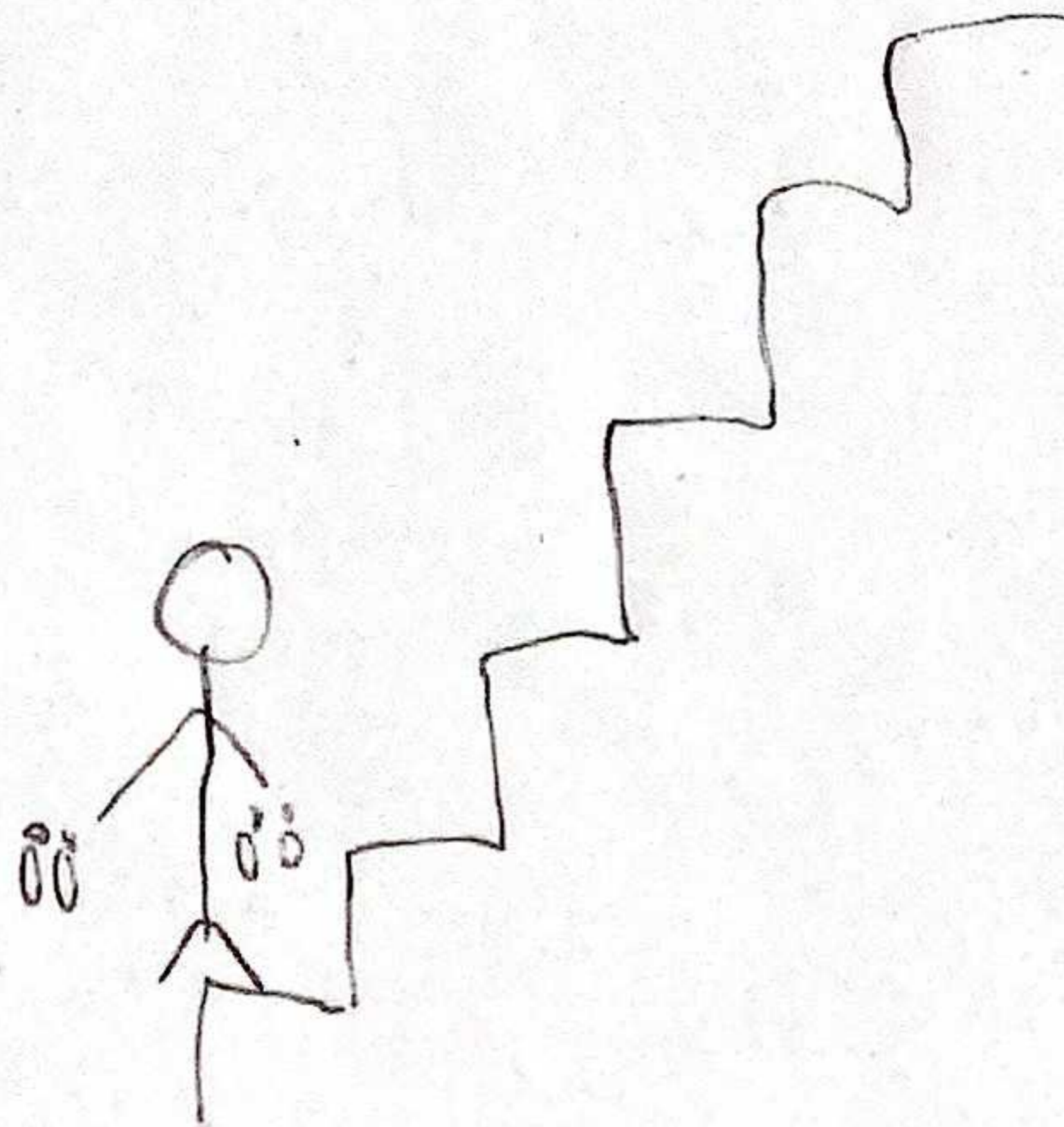
dynamische Übung

statische Übung

Beachte:

immer gleich viele Wasserflaschen auf beiden Händen

### Skizze



## Stationskarte

Name der Übung

Bruststärkungsübung

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Brustmuskeln

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Sofa oder Bette

- Türstopper oder Kiste

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Auf das Sofa/Bett liegen mit Füßen auf dem Boden und Kiste/Türstopper in gestreckten Armen halten

Ausführung:

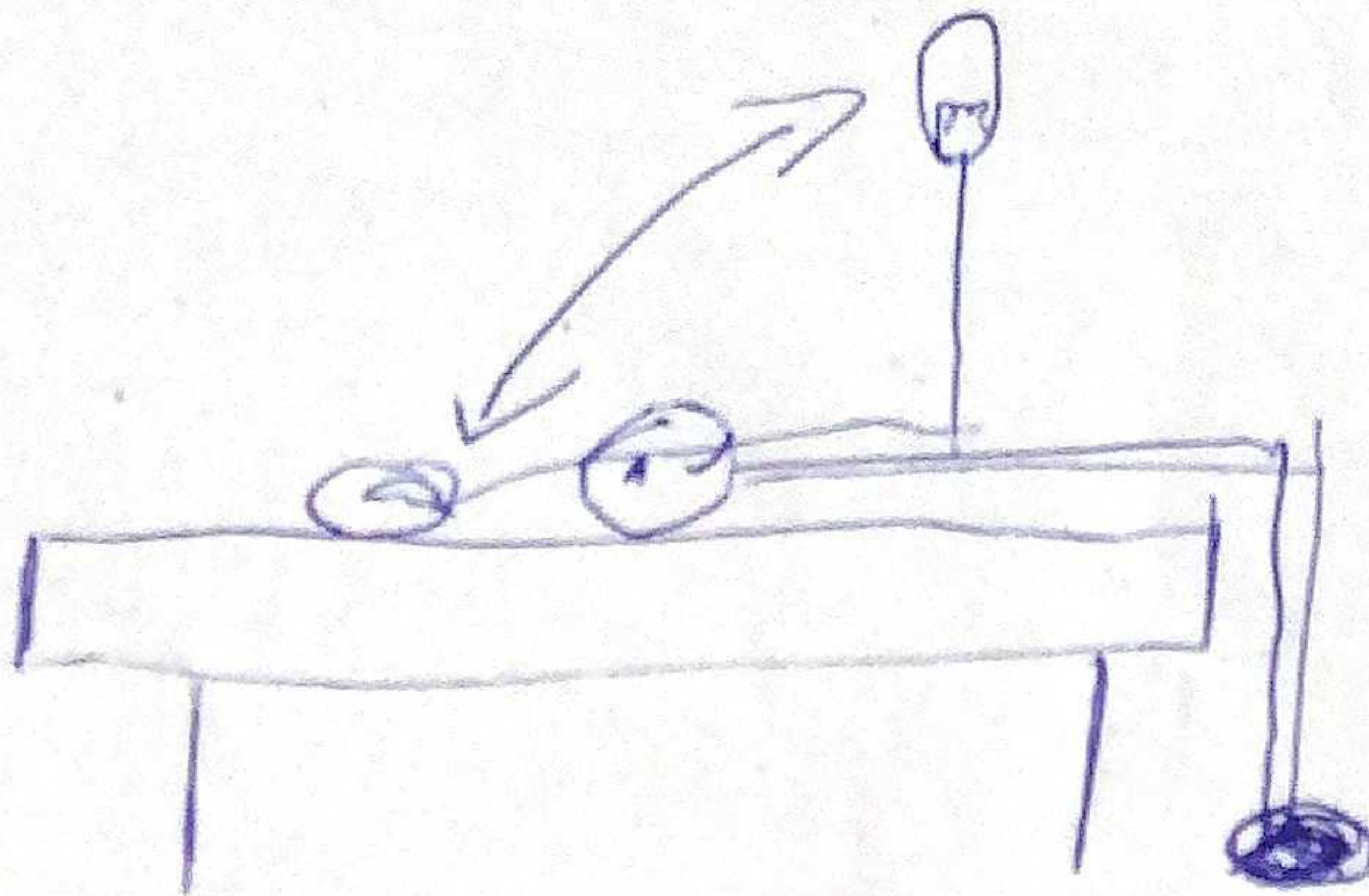
dynamische Übung

statische Übung

Beachte:

Immer die Arme gestreckt halten

Skizze



## Stationskarte

Name der Übung

Legs - up

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- keine

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition: Lege dich auf den Boden

Ausführung:

dynamische Übung

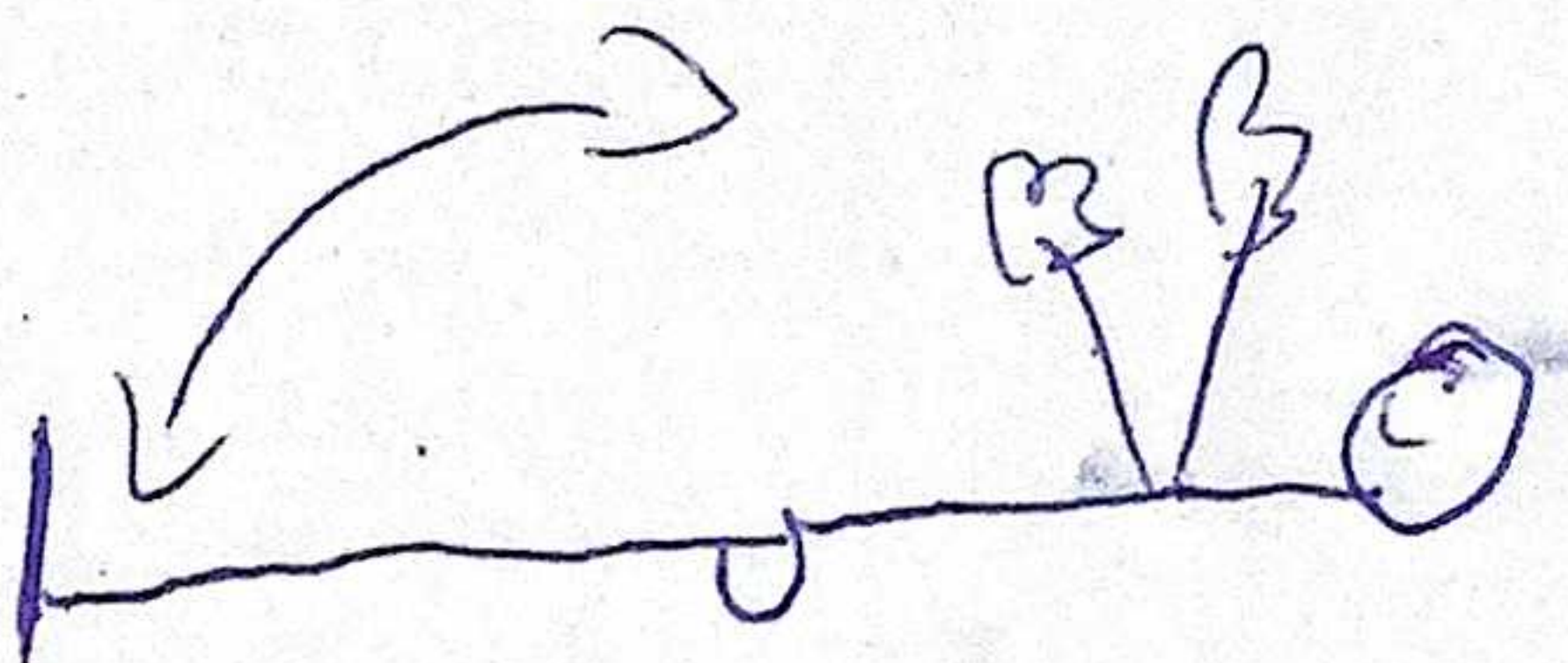
statische Übung

Beine nach oben und wieder auf den Boden

Beachte:

Beine müssen gestreckt sein

Skizze



# Stationskarte

Name der Übung

Plank to Push-Up

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- (Matte / Teppich)

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Ausführung: - In Plank-Position

dynamische Übung

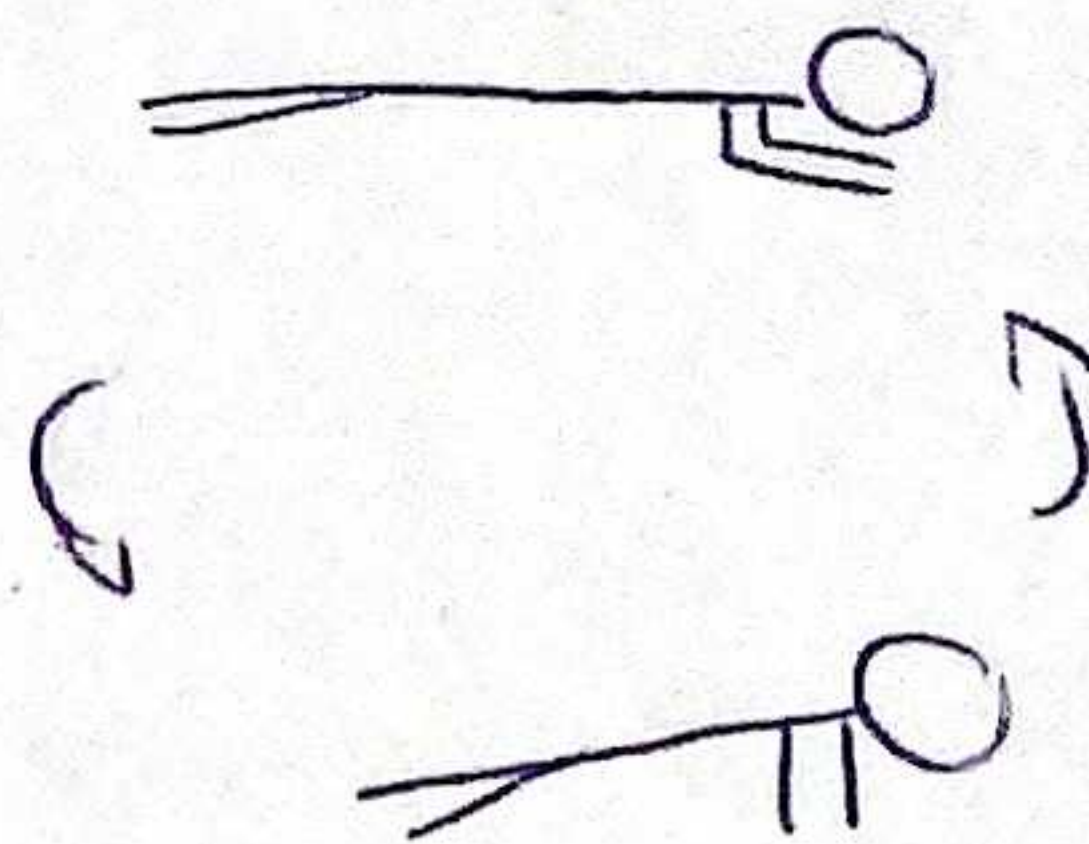
statische Übung

starten, die Arme  
nacheinander gerade  
strecken  
(↳ Push-Up Position)

Beachte:

- Bei dem Prozess den Körper möglichst gerade halten.

Skizze



Wiederholen

# Stationskarte

Name der Übung

Dips

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

Bauchmuskulatur

Armbeuger

Beinbeuger

Breiter Rückenmuskel

Armstrecker

Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Stuhl

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Ausführung: - Hände an der Kante positionieren, Beine strecken

dynamische Übung

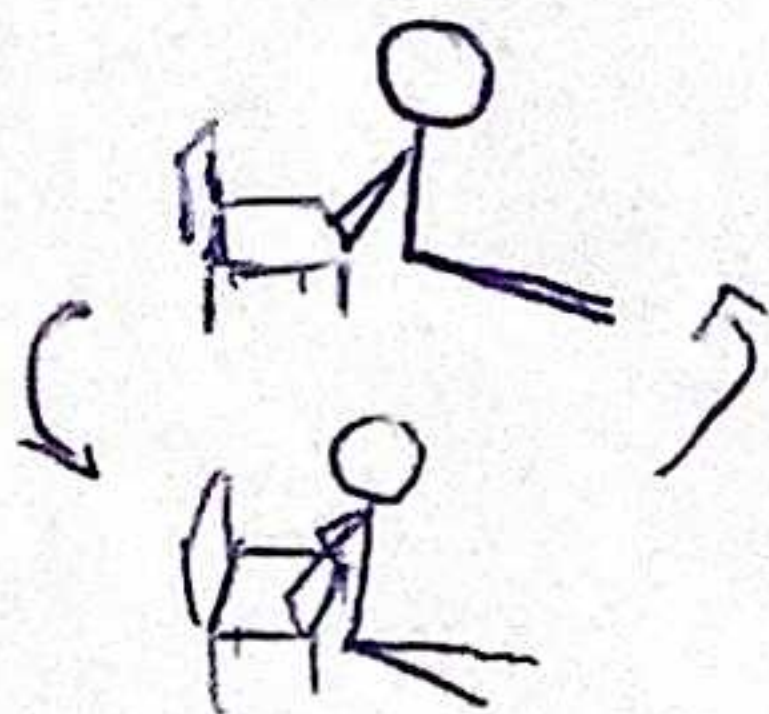
statische Übung

- langsam runter & hoch führen

Beachte:

- Nicht am Boden absetzen

Skizze



wiederholen

Name der Übung

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

 Bauchmuskulatur Armbeuger Beinbeuger Breiter Rückenmuskel Armstrecker Beinstrecker

Benötigte Materialien und Aufbau

- Yoga matze

(man kann es auch einfach auf dem Boden machen)

Beschreibung der Übung

Ausgangsposition:

Hinlegen auf dem Bauch

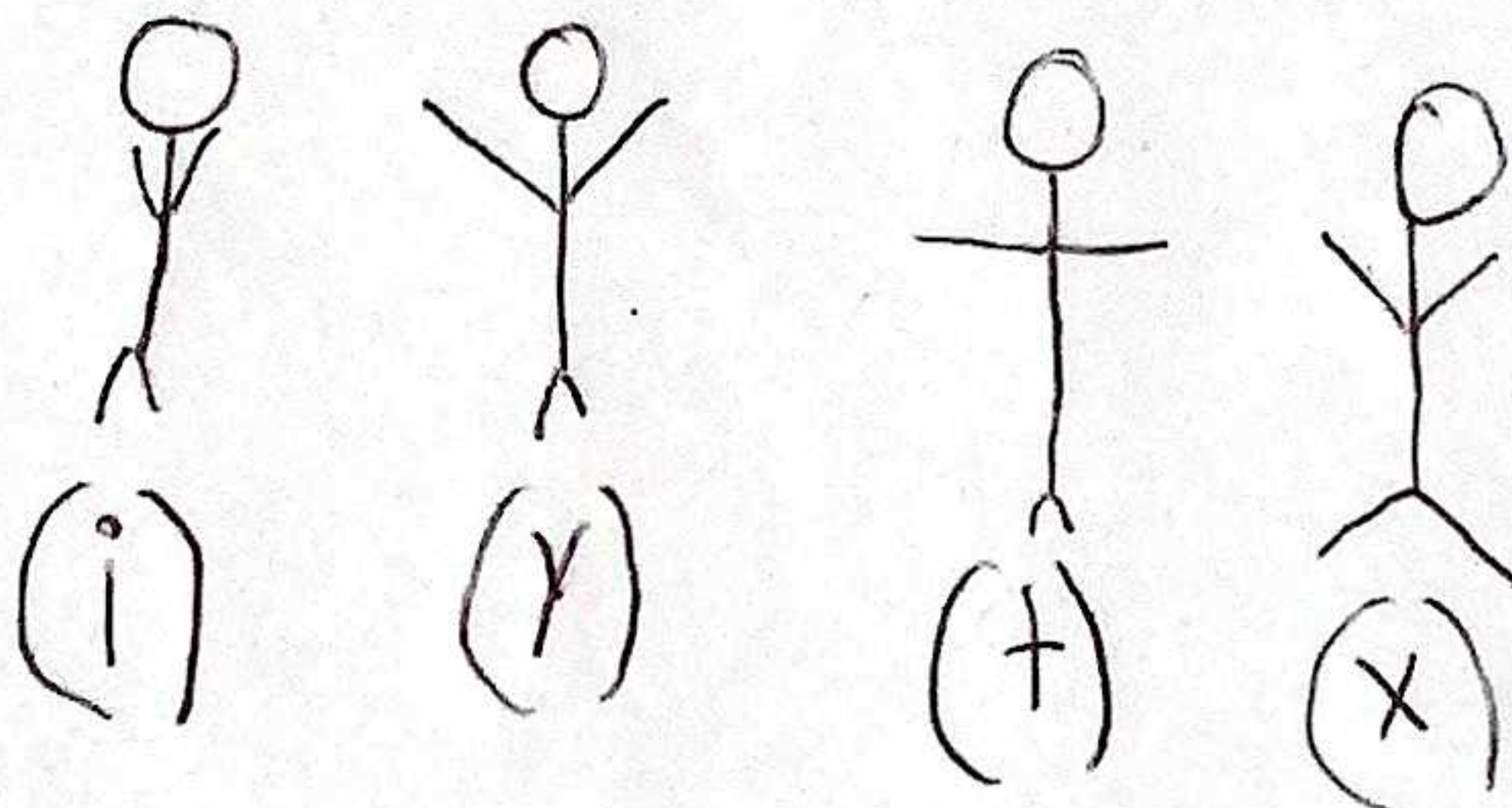
Ausführung: Beine &amp; Arme Hochheben

 dynamische Übung statische Übung

Beachte:

Fall man es schwieriger will: Wasserflasche an den Füßen legen oder eine an den Händen halten (geht auch beides)

Skizze



# Stationskarte

## Name der Übung

Bankspringen

## Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- Bauchmuskulatur       Armbeuger       Beinbeuger  
 Breiter Rückenmuskel       Armstrecker       Beinstrecker

## Benötigte Materialien und Aufbau

- 1x Bank

## Beschreibung der Übung

### Ausgangsposition:

1. → stell dich auf die Bank (gerade)
  2. → dann springst du zwischen die Bank, so dass zwischen deine Beinen die Bank ist
  3. → dein Gesäß sollte fast die Bank berühren. <sup>Bank ist</sup>  
↳ kurz halten
  4. wieder hoch auf die Bank springen und <sup>direkt</sup> dann wieder hoch (immer so weiter)
- Ausführung:

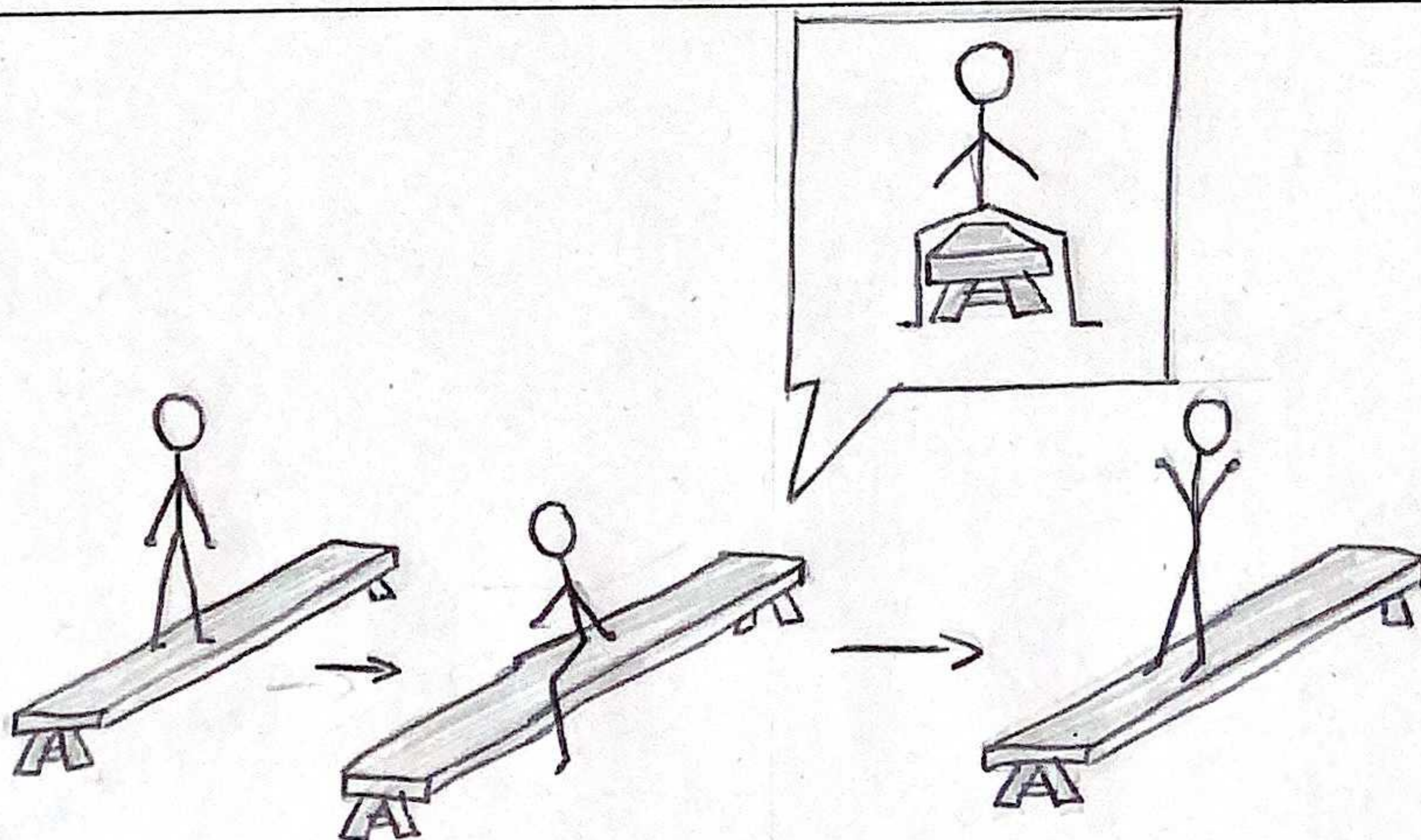
- dynamische Übung       statische Übung

- mit dem Gesäß nicht die Bank berühren (aber fast) 15x hoch und runter  
2 Durchführungen  
↳ Beine zwischen der Bank (3 Sekunden halten)  
- und wieder auf die Bank springen und direkt wieder runter

### Beachte:

- ↳ die Übung gründlich ausführen!
- ↳ kurz (3s) halten
- ↳ dein Gesäß sollte fast die Bank berühren

## Skizze



# Stationskarte

## Name der Übung

Medizinball - Wandsitzen

## Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- |  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Bauchmuskulatur      | <input type="radio"/> Armbeuger   | <input checked="" type="checkbox"/> Beinbeuger   |
| <input type="radio"/> Breiter Rückenmuskel | <input type="radio"/> Armstrecker | <input checked="" type="checkbox"/> Beinstrecker |

## Benötigte Materialien und Aufbau

- pro Person 1x Medizinball  
↳ (Gewicht)
- eine Wand

## Beschreibung der Übung

### Ausgangsposition:

1. → Rücken flach an die Wand lehnen
2. → Füße hüftbreit auseinander
3. → nach unten rutschen bis die Oberschenkel waagrecht sind
4. → Knie im 90° Winkel
5. → Gewicht (Medizinball) auf die Oberschenkel ablegen

### Ausführung:

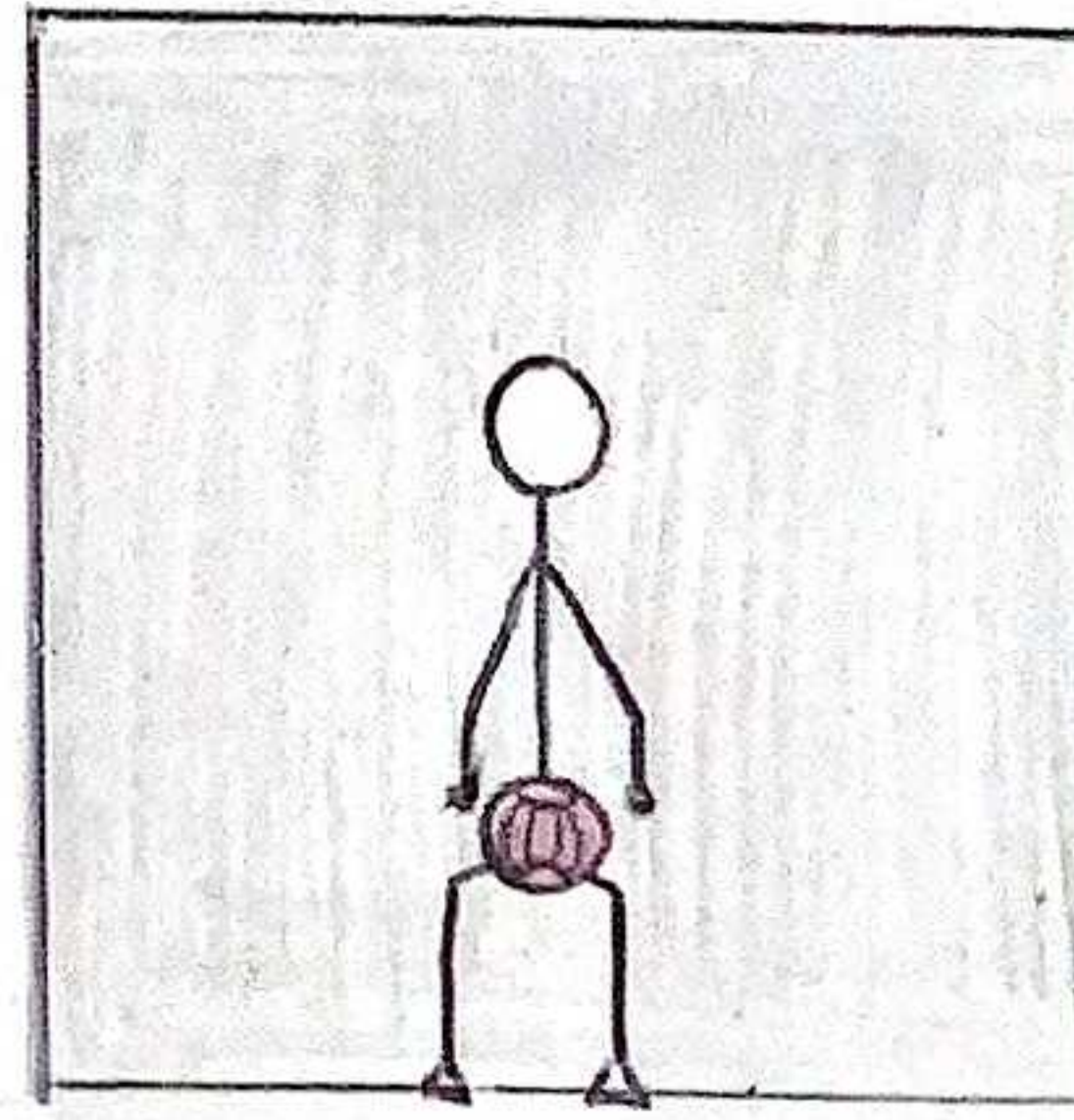
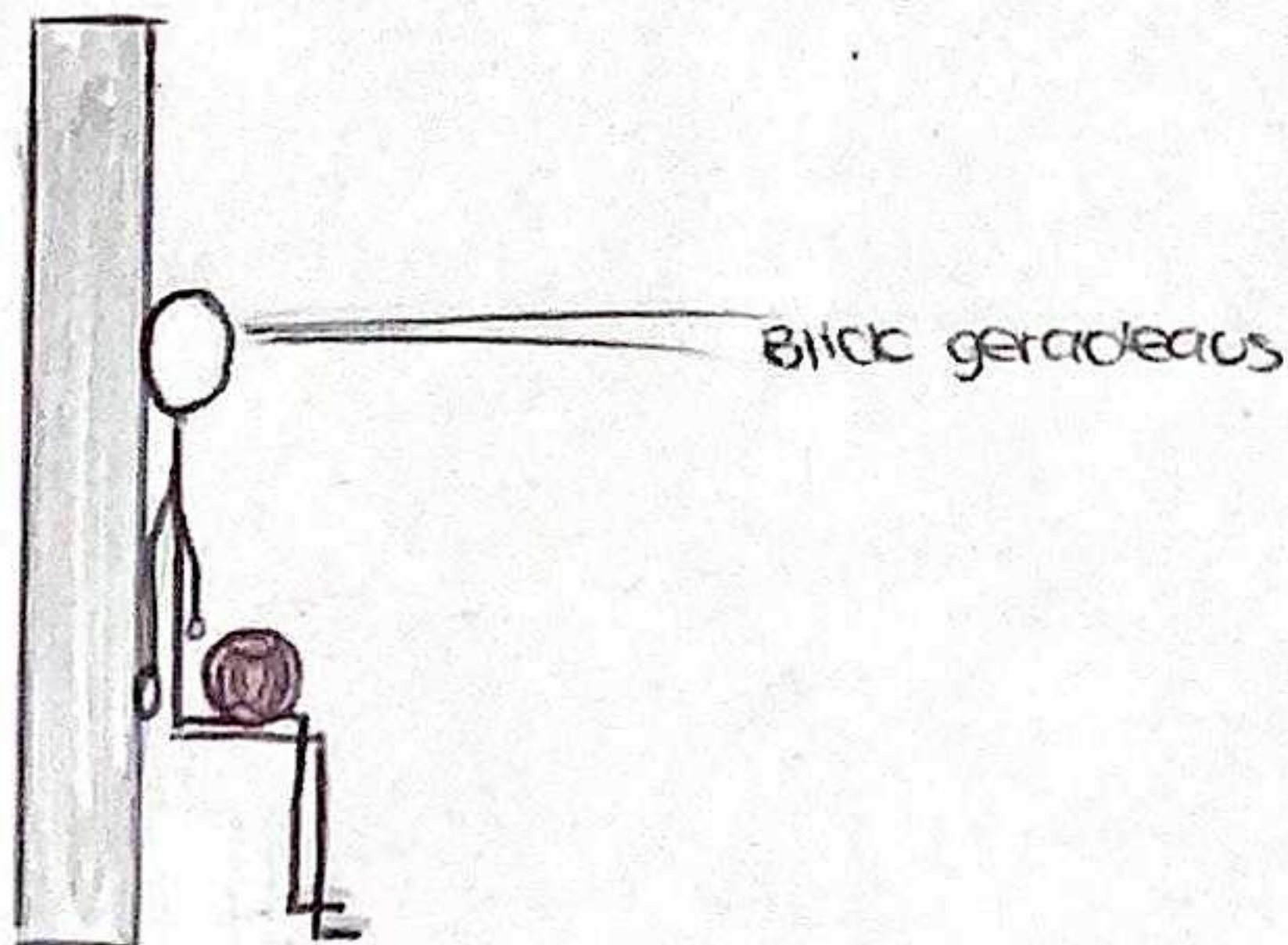
- dynamische Übung       statische Übung

- halte die Übung für 40 Sekunden
- ↳ für ein effektives Ergebnis ⇒ 2-mal hintereinander
- ↳ mit 10 Sekunden Pause

### Beachte:

- Blick ⇒ geradeaus
- Rücken ⇒ flach an der Wand (kein Hohlkreuz!)
- Winkel im Knie und in der Hüfte ⇒ ungefähr 90°
- Atmung ⇒ ruhig weiteratmen
- Arme ⇒ nicht auf Oberschenkel

## Skizze



## Stationskarte

### Name der Übung

1) sit-up mit erhöhter Beinstellung

### Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppe

- Bauchmuskulatur                       Armbeuger                       Beinbeuger  
 Breiter Rückenmuskel                       Armstrecker                       Beinstrecker

### Benötigte Materialien und Aufbau

- Stahl / Brett / anderweitige Platte *Abstellmöglichkeit für Füße*
- Gewicht bsp.weise *Radschad (Cykelfuß)*

### Beschreibung der Übung

Ausgangsposition: *Liegend auf dem Boden, Füße auf Erhöhung, dann Sit-up ausführen*

### Ausführung:

- dynamische Übung                       statische Übung

Beachte: *Rücken möglichst nicht auf Boden ablegen  
Gewicht auf Beine*

### Skizze

