
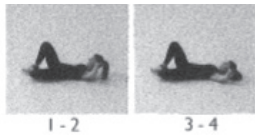
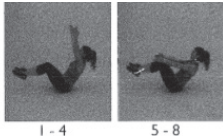
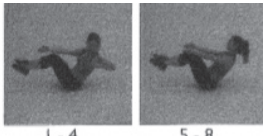
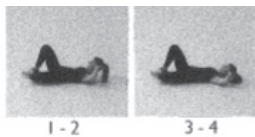
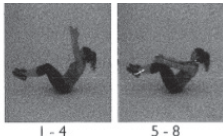


# 30-Minuten Rumpf-Lektion

Station:	Übungen:	Bild/ Ausführung:
<p><b>Warm- Up</b></p> <p><b>2-3 Minuten</b></p> <p><b>125 -135 BPM</b></p>	<p><b>Gelenke mobilisieren:</b></p> <p>2x8 auf den Oberschenkel abstützen, Wirbelsäule mobilisieren</p> <p>2x8 Schultern nach hinten kreisen (2* li, 2* re, jeweils 4 Zeiten)</p> <p>2x8 Hüfte kreisen (2* li, 2* re, jeweils 4 Zeiten)</p> <p><b>kurze einfache Choreo:</b></p> <p>2x8 Joggen 2x8 Step Touch</p> <p>1x8 Joggen 1x8 Jumping Jack 2x8 Step Touch</p> <p>1x8 Joggen 1x8 Jumping Jack 2x8 Heel Back (high impact)</p> <p>1x8 Joggen 1x8 Jumping Jack 2x8 Hell Back (high impact)</p> <p><b>Brustöffnung:</b></p> <p>2x8 Oberkörper-Vorlage, die Ellbogen sind höher als die Schultern</p>	

<p><b>Rumpf- stabilisation</b></p> <p><b>110- 128 BPM</b></p>	<p>4x8 Instruktion *</p> <p>2x8 seitliches Brett auf dem Unterarm (re)</p> <p>1x8 Seitbrett Crunch</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Beintreppe</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>2x8 seitliches Brett auf dem Unterarm (li)</p> <p>1x8 Seitbrett Crunch</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Beintreppe</p> <p>1x8 Erholung</p>	<div data-bbox="951 331 1067 450"> </div> <p data-bbox="1098 349 1257 421">Halten &amp; Stabilisieren</p> <div data-bbox="951 501 1187 640"> <p data-bbox="1002 622 1043 640">1-4</p> <p data-bbox="1123 622 1165 640">5-8</p> </div> <div data-bbox="951 763 1382 891"> <p data-bbox="979 875 1018 891">1-2</p> <p data-bbox="1086 875 1125 891">3-4</p> <p data-bbox="1198 875 1236 891">5-6</p> <p data-bbox="1310 875 1348 891">7-8</p> </div> <p data-bbox="943 909 1378 1016">re Bein strecken, li Bein strecken, re Knie auf den Boden, li Knie auf den Boden</p> <div data-bbox="951 1137 1067 1256"> </div> <p data-bbox="1098 1173 1257 1245">Halten &amp; Stabilisieren</p> <div data-bbox="951 1319 1187 1458"> <p data-bbox="1002 1440 1043 1458">1-4</p> <p data-bbox="1123 1440 1165 1458">5-8</p> </div> <div data-bbox="951 1581 1382 1709"> <p data-bbox="979 1693 1018 1709">1-2</p> <p data-bbox="1086 1693 1125 1709">3-4</p> <p data-bbox="1198 1693 1236 1709">5-6</p> <p data-bbox="1310 1693 1348 1709">7-8</p> </div> <p data-bbox="943 1727 1378 1834">re Bein strecken, li Bein strecken, re Knie auf den Boden, li Knie auf den Boden</p>
---	--	--

<b>Rumpf- kräftigung</b>  <b>110- 128 BPM</b>	4x8 Instruktion*	
	3x8 Fusssohle auf Fusskante (re)	
	1x8 Erholung	
	2x8 Freier V-Sitz	
	1x8 Freier V-Sitz mit Rotation	
	1x8 Erholung	
	3x8 Fusssohle auf Fusskante (li)	
	1x8 Erholung	
2x8 Freier V-Sitz		

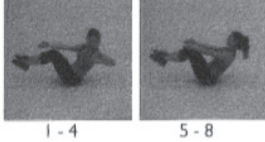
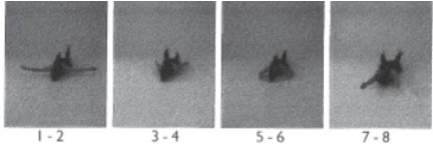
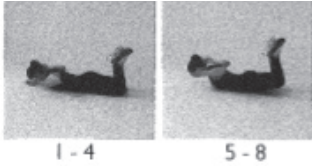
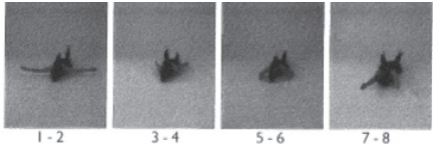
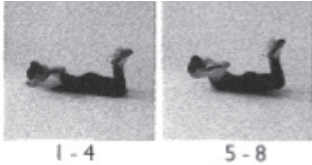
Führe das Brustbein in Richtung Decke, Wirbelsäule neutral, Körpermitte aktiviert

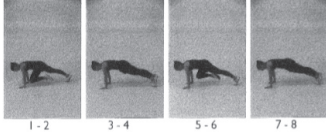
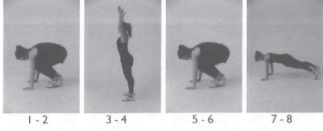
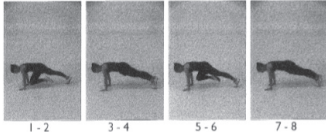
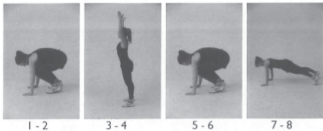
Führe langsam beide Arme zur Decke und zurück in die Ausgangsposition

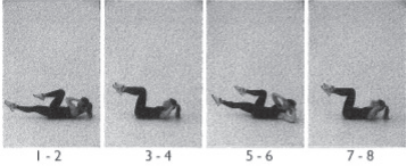
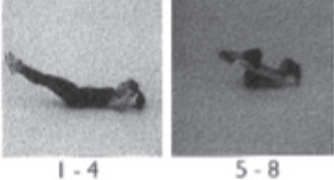
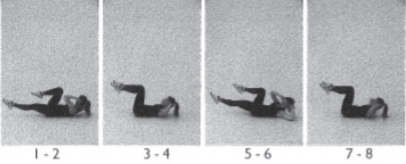
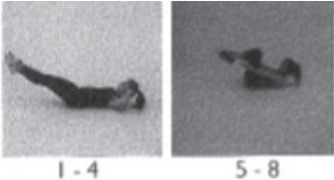
Rotation: Führe langsam beide Arme zur Seite, Wirbelsäule bleibt in der neutralen Position

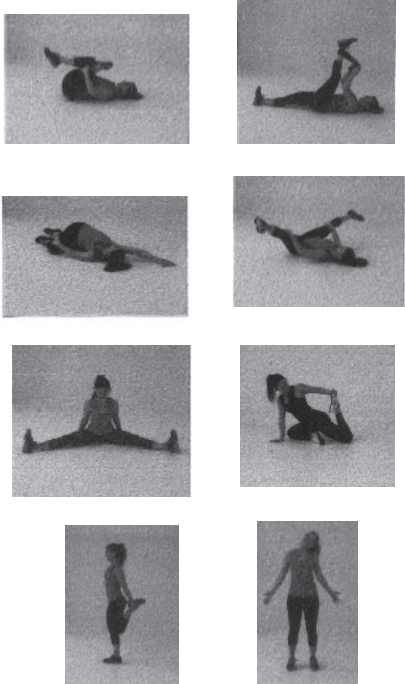
Führe das Brustbein in Richtung Decke, Wirbelsäule neutral, Körpermitte aktiviert

Führe langsam beide Arme zur Decke und zurück in die Ausgangsposition

	<p>1x8 Freier V-Sitz mit Rotation</p> <p>1x8 Erholung</p>	 <p>Rotation: Führe langsam beide Arme zur Seite, Wirbelsäule bleibt in der neutralen Position</p>
<p><b>Ziehen</b></p> <p><b>110- 128 BPM</b></p>	<p>4x8 Instruktion*</p> <p>3x8 Tauchanzug in Bauchlage</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Fallschirmspringen</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Tauchanzug in Bauchlage</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Fallschirmspringen</p> <p>1x8 Erholung</p>	 <p>Arme führen den Tauchzug aus, die Beine den Kraul-Beinschlag. Bewegung aus dem Schulter- und Hüftgelenk</p>  <p>Arme und Beine gleichzeitig nach oben führen und wieder senken</p>  <p>Arme führen den Tauchzug aus, die Beine den Kraul-Beinschlag. Bewegung aus dem Schulter- und Hüftgelenk</p>  <p>Arme und Beine gleichzeitig nach oben führen und wieder senken</p>

<p><b>Rumpf- stabilisation</b></p> <p><b>110- 128 BPM</b></p>	<p>4x8 Instruktion*</p> <p>3x8 Spiderman inkl. Push Up</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Burpee Low inkl. Push Up</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Spiderman inkl. Push Up</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Burpee Low inkl. Push Up</p> <p>1x8 Erholung</p>	 <p>Knie li/re abwechslungweis 3x gerade nach vorne zum Ellbogen ziehen, 1x Push Up</p>  <p>March mit den Füßen vor zu den Händen (Option: Sprung), aufstehen und Arme nach oben strecken, vorbeugen, March zurück (Option: Sprung ins Brett), 1x Push Up</p>  <p>Knie li/re abwechslungweis 3x gerade nach vorne zum Ellbogen ziehen, 1x Push Up</p>  <p>March mit den Füßen vor zu den Händen (Option: Sprung), aufstehen und Arme nach oben strecken, vorbeugen, March zurück (Option: Sprung ins Brett), 1x Push Up</p>
---	---	---

<p><b>Rumpf-kräftigung</b></p> <p><b>110- 128 BPM</b></p>	<p>4x8 Instruktion*</p> <p>3x8 Criss Cross</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Double Leg Stretch</p> <p>1x 8 Erholung</p> <p>3x8 Criss Cross</p> <p>1x8 Erholung</p> <p>3x8 Double Leg Stretch</p> <p>1x8 Erholung</p>	 <p>re Ellenbogen zum li Knie führen, die Knie bleiben oberhalb der Hüfte</p>  <p>Mit aktiver Körpermitte die Beine strecken, Hände hinter den Kopf und Oberkörper senken</p>  <p>re Ellenbogen zum li Knie führen, die Knie bleiben oberhalb der Hüfte</p>  <p>Mit aktiver Körpermitte die Beine strecken, Hände hinter den Kopf und Oberkörper senken</p>
---	--	---

<p><b>Nachdehnen</b></p> <p><b>2-3 Minuten</b></p> <p><b>ohne Takt</b></p>	<p><b>Die 8 Pflichtdehnbereiche:</b></p> <p>Gesässmuskulatur</p> <p>Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Brustmuskulatur</p> <p>Innere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Vorderer Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Hals-/ Nackenmuskulatur</p>	
--	--	--

*\*Instruktion: informieren/ erklären welche Übungen in dieser Station ausgeführt werden!*

*Quellenangaben: SAFS*

**Viel Spass wünscht euch Sandra, Ressort Aerobic J**



**ohne  
dich,  
kein  
mich**