



Übung	Bilder	Hinweise/ Regeln
1. Liegestütze		<ul style="list-style-type: none"> - Arme ganz gestreckt - Kinn berührt die Klopapierrolle
2. Klopapierkreisen		

**3. Flaschendrehen
(Russische
Drehung)**



- Für alle Altersklassen: 1,5 Liter Flasche (aus Plastik)
- Die Flasche muss im unteren Drittel angefasst werden
- Die Flasche muss immer (hinter dem Körper) den Boden berühren
- Jahrgang 2008 und älter → die Füße werden in der Luft gehalten!

**4. Flaschenseitheben
(Jahrgang 2007
und jünger)**



- 2 Flaschen (aus Plastik)
- Jahrgang 2011 und jünger: 0,5 Liter
- Jahrgang 2010 und 2009: 1 Liter
- Jahrgang 2008 und 2007: 1,5 Liter
- Flaschen berühren unten die Beine
- Flaschen/Hände berühren sich in der obersten Position

**4. Flaschenziehen
(Jahrgang 2006
und älter)**



- 1,5 Liter Flasche (aus Plastik)
- Die Flasche berührt in der obersten Position die Brust

**5. Rumpfheben
Rückenlage (Sit-
Ups)**



- Rücken ganz ablegen
- Ellenbogen bis zu den Knien

**6. Liegestütz-
Hockstretcsprünge
(Burpees)**



- in der untersten Position die Hände kurz vom Boden lösen
- es muss nicht gesprungen werden aber Hüfte komplett gestreckt, Arme nach oben

**Abschluss-
Challenge:**

**Unterarmstütz
(Plank)**



- Schultern, Hüfte und Sprunggelenke bilden eine Gerade
- Die Unterarme bleiben parallel