

Dienstag(s) – Fitness

1. 15 x Klappmesser

- Gestreckt auf den Boden legen
- Beine und Arme gleichzeitig, gestreckt in der Luft zusammenführen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 16 x Ausfallschritte (8 pro Seite, links und rechts im Wechsel)

- Füße etwa hüftbreit auseinanderstellen
- Mit dem rechten(linken) Bein einen weiten Schritt nach vorne machen (Unter- und Oberschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad nicht unterschreiten, Knie sollen nicht über deine Fußspitzen hinausragen)
- Mit der Ferse des rechten(linken) Fußes nach hinten abdrücken um in die Ausgangsposition zurückzugelangen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 30 Sekunden Arme kreisen

- Füße etwa hüftbreit auseinander stellen
- Arme zur Seite strecken
- Kleine Kreise machen (Arme bleiben gestreckt)
- Nach 15 Sekunden die Richtung wechseln



➔ Insgesamt 3 Durchgänge

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.