

# Dienstag(s) – Fitness

## 1. 25 Fußgelenksprünge

- Hände in die Hüfte
- Sprünge aus dem Fußgelenk
- Beine sind dabei gestreckt
- Nach jedem Auftreten die Fußspitzen aktiv anheben
- Wichtig: achte auf gestreckte Beine und eine gute Rumpfstabilität



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

## **2. 30 Hampelmänner**

- Aufrechter Stand
- Leicht hüpfen und die Beine seitlich spreizen, bis man mehr als schulterbreit steht
- Arme seitlich nach oben heben und strecken (Hände berühren sich über dem Kopf)
- Dann zurück in die Ausgangsstellung

## **3. 15 gesprungene Kniebeuge/Squat Jump**

- Füße stehen etwas mehr als hüftbreit auseinander
- In die Kniebeuge absenken
- Wenn du so tief wie möglich bist, setz zu einer schnellen und explosiven Bewegung an
- Arbeite aus den Beinen und komm aus der Kniebeuge
- Spring so hoch du kannst (nimm die Arme in die Streckung nach Oben)
- Kontrollierte Landung

➔ **Insgesamt 3 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.