Station Ausdauer

Mit dieser Übung stärkst du deine Beinmuskulatur und trainierst deine Ausdauer.

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

Übungsbeschreibung

Starte im aufrechten Stand mit geschlossenen Füßen, Arme hängen lassen.

Mit einem Sprung und leicht gebeugten Knien in eine kleine Grätsche springen, gleichzeitig die Arme ausgestreckt über dem Kopf zusammenführen.

Mit erneutem Sprung wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Führe 2 x 15 Jumping Jacks aus.

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.

Übungsbeschreibung

Du stehst mit hängenden Armen und geschlossenen Beinen an einem Startpunkt. Dann hüpfst du mit den Beinen nach außen, sodass ein Tunnel entsteht. Die Arme nimmst du gleichzeitig nach oben über den Kopf. Mit dem nächsten Sprung springst du wieder in die Anfangsposition zurück.

Probiere 15 Sekunden lang, so viele Hampelmänner wie möglich zu schaffen. Danach machst du eine kleine Pause und machst nochmal 15 Sekunden.