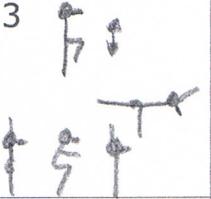
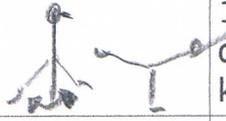


Zirkel 2 - Kraft und Balance

Zeit: 1-2 Minuten Belastung – 30 sek. Pause

Station	Übung	Grundelement/ Vereinfachung
1 	Stand: tiefer Squat - 3x kleine Bewegung – aufrichten und Ballenstand, zurück in Stand und von vorn	Kniebeugen 
2 	Liegestützposition: Mountain Climber; Beine im Wechsel unter den Körper ziehen; 2x gerade – dann rechts diagonal zum linken Arm ziehen und umgekehrt, dann von vorn	Liegestützposition halten 
3 	Stand: 4x Knie lift (Knie anheben) – beim 4. Mal stehen und Bein zur Standwaage führen – Bein wieder absetzen und ein Squat (tiefe Kniebeuge) und von vorn	Standwaage
4 	Liegestütz rüchlings, Beine gebeugt: linke Hand trifft rechten Fuß und umgekehrt – eine Rotation nach links, rechte Hand trifft linken Fuß – eine Rotation nach links, beginne nun mit rechte Hand und linken Fuß.... Rotation nach rechts	
5 	Stand: 8x Beinheben seitlich – dann seitliche Standwaage; kurz halten und von vorn mit anderem Bein	Gewichtsverlagerung rechts – links, beim dritten Mal anhalten und in die seitliche Standwaage gehen, kurz halten und von vorn
6 	Stand: <i>rechtes Bein</i> einbeiniger Squat nach vorn, Arme in U-Halte – 3x Oberkörper nach rechts neigen und zurück zur Mitte; zurück in Stand und von vorn mit anderem Bein	Ohne Seitneigung
7 	Herabschauender Hund : Gewicht nach vorn verlagern in Liegestützposition und Liegestütz, wieder zurück in Ausgangsposition	Über Viefüßlerposition und Frauenliegestütz 
8 	Stand: 1 Bein vor- und zurückschwingen, beim vierten Mal das Bein schnellkräftig in die Standwaage führen, kurz halten und Bein wechseln	
9 	Rückenlage, Beine aufgestellt: 1x Hüfte anheben zur Bridge und wieder senken – 1x Sit up und von vorn	Oberkörper nur aufrollen
10 	Seitlage, 2. Arm lang über Kopf: Beine anheben und scheren, nach Hälfte d. Zeit Seitenwechsel	Mit 2. Arm abstützen 