

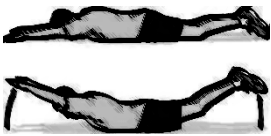
Zirkel-Training A

Erwärmung:

20x Hampelmänner, 10x Armkreisen rechts vorwärts, 10x Armkreisen links vorwärts,
20x Hampelmänner, 10x Armkreisen links rückwärts, 10x Armkreisen rechts rückwärts,
20x Hampelmänner, 10x Armkreisen Schmetterling vorwärts,
20x Armkreisen Schmetterling rückwärts, 20x Hampelmänner

Ablauf:

jede Übung 3x hintereinander; jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause
dann zur nächsten Übung wechseln
nach einem Durchgang 3 min Pause
den ganzen Zirkel 2-3 Mal :)

1.	Kraulbeine	Kopf und Beine berühren den Boden nicht, Arme an der Seite oder über dem Kopf gestreckt	
2.	Unterarmstütz	gerader Rücken und Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule	
3.	Kniebeugen	Gerader Rücken, Knie berühren sich nicht, Füße heben nicht vom Boden ab	
4.	Rückenbeine	Rücken bleibt auf dem Boden, Arme an der Seite oder über dem Kopf gestreckt	
5.	Seitarmstütz	Gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Wechsel der Seite nach ca. 15 Sekunden	

Abschluss:

3 Mal: 5-10 Liegestütz in guter Qualität + 3 Mal: 5-10 Strecksprünge in guter Qualität

Dehnung:

5 min Schulter kreisen, Lockerungs-Übungen, 5 min Arme dehnen, 5 min Beine dehnen

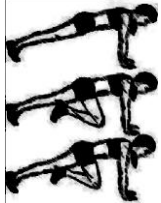
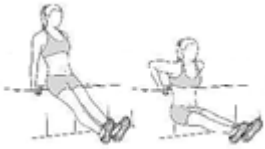
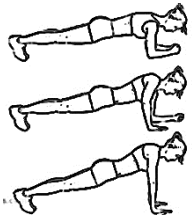
Zirkel-Training B

Erwärmung:

5 min: auf der Stelle Laufen + auf der Stelle beidbeinig Hüpfen und auf „Hep“ hochspringen
 5 min: Arme kreisen in allen Variationen (auf lange Arme achten)

Ablauf:

jede Übung 3x hintereinander; jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause
 dann zur nächsten Übung wechseln
 nach einem Durchgang 3 min Pause
 den ganzen Zirkel 2-3 Mal :)

1.	Bergsteiger	Liegestützposition, abwechseln wird immer ein Bein angezogen (Knie zur Brust) und dann wieder hinten gestreckt abgesetzt, in der Schnelligkeit kann variiert werden	
2.	Liegestütz rücklings 'Dips'	Suche dir einen Stuhl oder ähnliches (sollte fest auf dem Boden stehen), Platziere die Hände auf dem Stuhl, strecke die Beine aus und bewege nun deine Arme abwärts und auswärts	
3.	Wandsitz	Suche dir eine freie Wand, denke bitte an einen geraden Rücken, Beine im rechten Winkel	
4.	Up-Downs	Unterarmstütz-Position → abwechselnd erst die eine Hand, dann die andere Hand auf den Boden aufsetzen → Liegestütz-Position → abwechselnd den einen Unterarm, dann den anderen Unterarm ablegen → von vorne beginnen	
5.	Burpees	Kniebeuge → Liegestützposition → Liegestütz → mit den Füßen zu den Händen springen → Strecksprung → von vorne beginnen	

Abschluss:

3 Mal: 5-10 Liegestütz in guter Qualität + 3 Mal: 5-10 Strecksprünge in guter Qualität

Dehnung:

5 min Schulter kreisen, Lockerungs-Übungen, 5 min Arme dehnen, 5 min Beine dehnen

Zirkel-Training C (mit einem Partner)

Erwärmung:

Schatten-Erwärmung: ein Partner machte eine Erwärmungs-Übung vor und der andere Partner macht diese nach (z.B. Laufen, Arme kreisen, Hampelmänner etc.); Wechsel nach 5 min

Ablauf:

Suche dir einen Partner (Geschwister, Eltern, andere Person in deinem Haushalt / WG)

jede Übung gemeinsam 3x hintereinander absolvieren

jeweils 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause

dann zur nächsten Übung wechseln

nach einem Durchgang 3 min Pause - den ganzen Zirkel 2-3 Mal :)

1.	Abklatschen	Nehmt die Liegestützposition mit Blickrichtung ein zueinander, klatscht euch nun abwechselnd mit der rechten und linken Hand ab (dabei möglichst stabil bleiben)	
2.	Gemeinsam Sitzen	Stellt euch Rücken an Rücken, hakt euch mit den Armen beim Partner ein, geht nun langsam abwärts bis eure Beine einen rechten Winkel erreicht haben, haltet diese Position	
3.	Beine werfen	Ein Partner liegt auf dem Boden, hält sich mit den Händen an den Beinen des Partners fest und streckt die Beine senkrecht in die Luft; der andere Partner steht und wirft die Beine des liegenden Partners Richtung Boden; der liegende Partner versucht dagegen zu halten	
4.	Ball-Tausch	Nimm dir einen Ball (oder ähnliches), setze dich mit deinem Partner Rücken an Rücken und gebt den Ball nun kreisend umher	
5.	Beine kreisen	Setzt euch mit Blickrichtung zueinander und einem passenden Abstand auf den Boden, streckt die Beine aus und fangt an diese um die Beine des Partners zu kreisen	

Abschluss:

3 Mal: 5-10 Liegestütz in guter Qualität + 3 Mal: 5-10 Stretksprünge in guter Qualität

Dehnung:

5 min Schulter kreisen + Lockerungs-Übungen, 5 min Partner-Dehn-Übungen