MTV BRAUNSCHWEIG
–
LÖWEN-RENNEN

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

20x die Fersen heben und auf die Zehen stellen




Beinmuskulatur

10x im Wechsel Knie und Ellenbogen diagonal zueinander führen





Bauchkraft

10x im Wechsel den Oberkörper zur Seite rotieren





Beweglichkeit

20x im Wechsel die Arme nach vorne strecken und mit gehobenen Ellenbogen nach hinten ziehen




Schulterkraft

10x im Wechsel ein Bein anheben und strecken




Beinkraft

20x mit seitlich ausgestreckten Armen kleine Kreisbewegungen ausführen (vorwärts und rückwärts)



Schulterkraft

20 Sekunden die Schulterblätter hinten zusammenziehen – mit angewinkelten Armen



Beweglichkeit

20x die Schultern nach hinten kreisen



Beweglichkeit

20x im Wechsel die Knie nach oben ziehen



Beinmuskulatur

10x die Arme nach oben ins V strecken und nach unten ins W ziehen – Rücken gestreckt



Rückenmuskulatur

10x im Wechsel den Kopf zur linken und rechten Schulter neigen – Schultern unten lassen



Beweglichkeit

10x die Hände vor der Brust zusammendrücken – Ellenbogen nach außen



Brust- und Armmuskulatur

20 Sekunden Scherensprünge




Ausdauer

10x den Rücken im Wechsel strecken und rund machen




Beweglichkeit

10x das Bein angewinkelt zur Seite öffnen – im Einbeinstand




Gleichgewicht

20 Sekunden auf den Händen und Füßen stützen – Bauchnaben reinziehen



Bauchmuskulatur

10x die Arme nach hinten hochziehen – mit angewinkelten Armen




Armmuskulatur

20x Hampelmann




Ausdauer

So lange wie möglich auf einem Bein stehen



Gleichgewicht

10x im Wechsel den Oberkörper zur Seite neigen – im breiten Stand





Beweglichkeit

10x das Bein angewinkelt nach hinten heben



Gesäßmuskulatur

10x die Arme zur Seite hochziehen – mit angewinkelten Armen





Schultermuskulatur

20x Seilspringen mit geschlossenen Beinen



Ausdauer

20 Sekunden mit den Armen paddeln – mit gebeugten Beinen, Rücken gestreckt





Rückenmuskulatur

2x auf einem Bein um die eigene Achse drehen



Gleichgewicht

10x im Wechsel die Arme nach oben und Richtung Boden strecken – mit gestreckten Beinen





Beweglichkeit

20x Kniebeuge – im breiten Stand, Fersen am Boden



Beinkraft

20x im Wechsel nach links und rechts springen – mit geschlossenen Beinen





Ausdauer

10x im Wechsel das Knie seitlich heben und den Ellenbogen auf der selben Seite zum Knie führen





Bauchkraft

20x im Wechsel mit den Armen kräftig nach vorne boxen



Armkraft

20 Sekunden auf der Stelle rennen – die Knie dabei bis zur Hüfte hochziehen



Ausdauer

10 Sekunden auf einem Bein in der Standwaage stehen – mit leicht gebeugtem Knie



Gleichgewicht

10x Liegestütze an der Wand oder auf dem Boden – mit breiten Armen





Armkraft

10x im Wechsel mit der Hand zum diagonalen Fuß beugen – im breiten Stand



Beweglichkeit

10x Strecksprung nach oben



Beinkraft

20x die Hände zu den Knien bewegen und dabei den Oberkörper heben – mit aufgestellten Beinen



Bauchkraft