

## Outdoorworkout mit Andrea und Ann-Kathrin

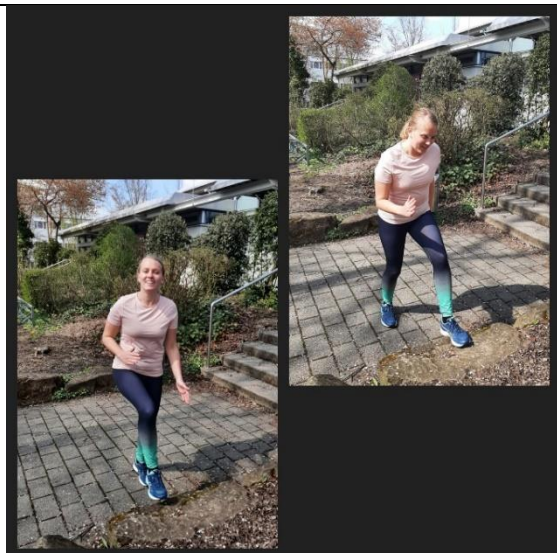
Für dein Workout haben wir uns ein paar Übungen überlegt und als Karteikarten bereitgestellt. So kannst du schnell und einfach dein individuelles Trainingsprogramm gestalten. Leg los, bleib fit und hab Spaß dabei!



Stelle einen Fuß auf eine Mauer oder eine Treppenstufe. Drück dich mit Kraft nach oben, bis dein Knie gestreckt ist, setze danach den Fuß wieder auf dem Boden auf. Arme dabei kreisen oder seitlich nach oben führen.  
20 Wdh. / Seitenwechsel



V-Step: Nimm das rechte Bein nach oben auf eine Mauer/Treppenstufe. Gleichzeitig auch den rechten Arm nach oben nehmen. Anschließend das linke Bein und den linken Arm. Gehe wieder nach unten – zuerst mit dem rechten Bein danach mit dem linken.  
Ca. 15 kraftvolle Wiederholungen



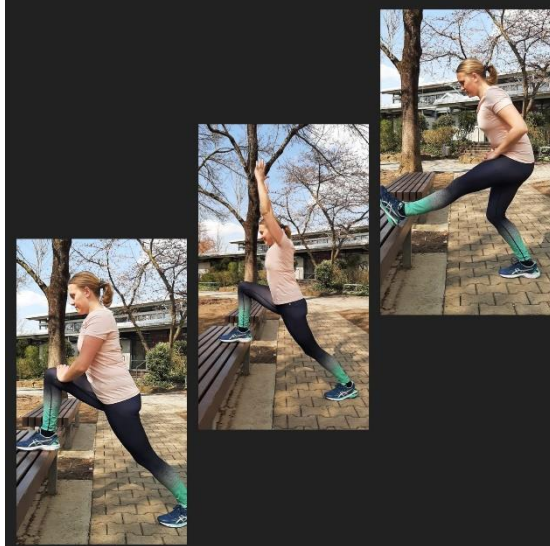
Stelle das linke Bein auf eine Erhöhung (z.B. kleine Mauer). Nun spring im Wechsel hoch und runter.  
Ca. 30 Sekunden / 2-3 Durchgänge



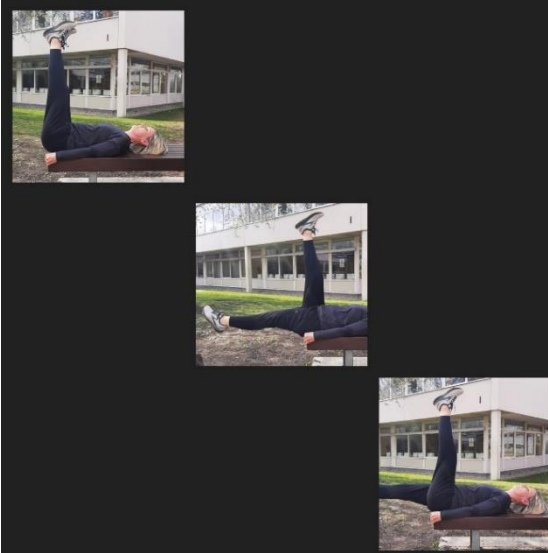
Spring mit beiden Beinen gleichzeitig Treppenstufen nach oben.  
Variation: Spring zwei Stufen nach oben, dann wieder eine zurück!



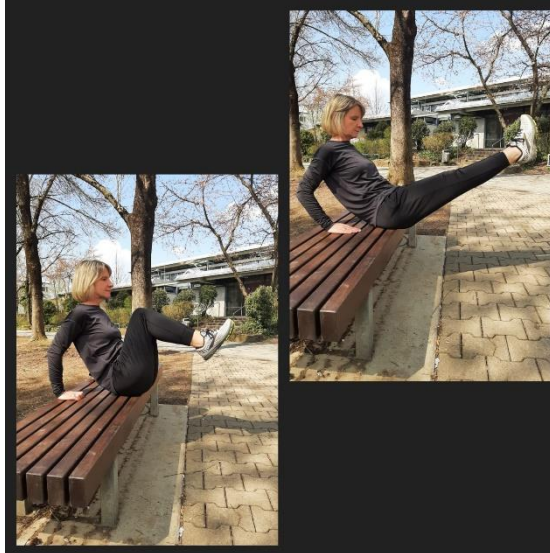
Springe auf einem Bein Treppenstufen nach oben.



Dehnübung: Stelle das rechte Bein auf eine Bank (o. ähnl. – allerdings deutliche Erhöhung). Das rechte Knie beugen – das hintere Bein ist gestreckt und die Ferse bleibt auf dem Boden. Arme gestreckt nach oben nehmen. Ca. 10 Sek. halten – dann Seitenwechsel



Lege dich mit dem Rücken auf eine Bank, so dass dein Po an der Kante abschließt. Nimm beide Beine gestreckt nach oben. Senke nun im Wechsel die Beine. Deine Bauchmuskulatur ist aktiv, achte darauf, dass deine Lendenwirbelsäule Kontakt zur Bank hat.

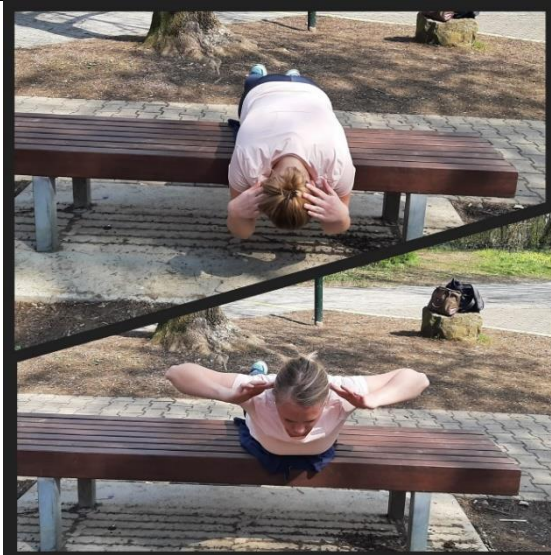


Setze dich auf eine Bank und dich mit den Händen hinter dem Körper ab. Beine anwinkeln, Unterschenkel parallel zum Boden, das Brustbein aufrichten. Beine strecken und wieder beugen. 20 Wdh. / 2 Sätze





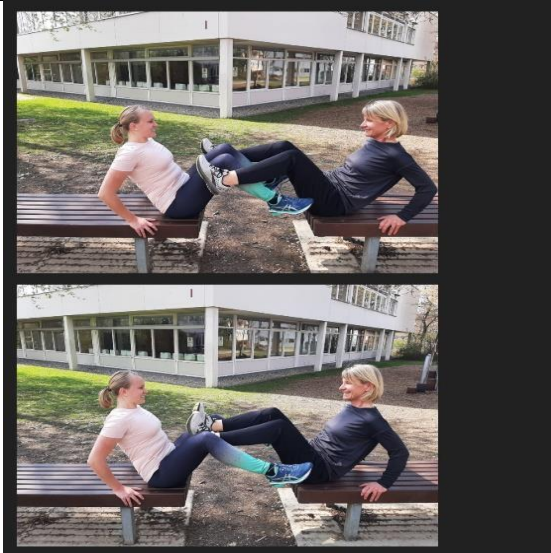
Leg dich auf eine Bank und heb die Arme und Beine ab (Bauchspannung!). Nun mit den Armen und Beinen gleichzeitig paddeln. Ca. 30 Sek. / 2 Sätze



Leg dich auf eine Bank. Dann den Kopf und das Brustbein leicht anheben. 15 Wdh. / 2 Sätze



Beine gestreckt in der Luft halten – Arme lang nach vorne nehmen und dann seitlich zum Kopf ranziehen. 15 Wdh. / 2 Sätze



Partnerübung:  
Setzt euch mit gebeugten Beinen gegenüber. Der Äußere übt Druck nach innen aus, während der Partner versucht der Kraft standzuhalten. 30 Sek. Halten, 10 Sek. Pause / 3 Sätze Wechsel



Squats im Ausfallschritt, rechter Fuß auf der Bank.  
15 Wdh. / Seitenwechsel / 2 Sätze



Trizeps Dips an der Bank.  
Stütz dich mit den Händen auf der Bank ab, so dass deine Ellbogen nach hinten zeigen. Arme beugen und strecken. 15 Wdh. / 2 Sätze

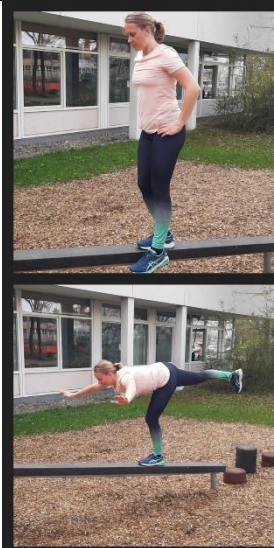


Liegestütz: Hände auf die Kante einer Bank legen. Körper lang machen – Bauch anspannen – gerader Rücken – tief gehen in die Liegestütz-Position und wieder hochdrücken. 10 Wdh. (saubere Liegestütz!)



Klimmzüge hängend, hierzu benötigst du eine Turnstange oder ähnliches. Auf Spielplätzen kannst du gespannte Seile verwenden. 15 Wdh. / 2 Sätze

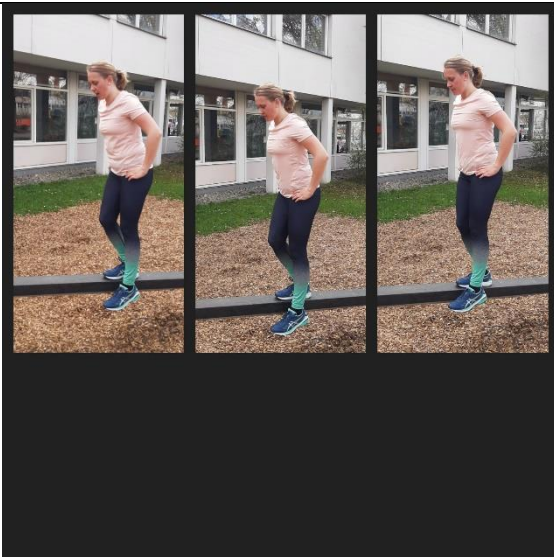




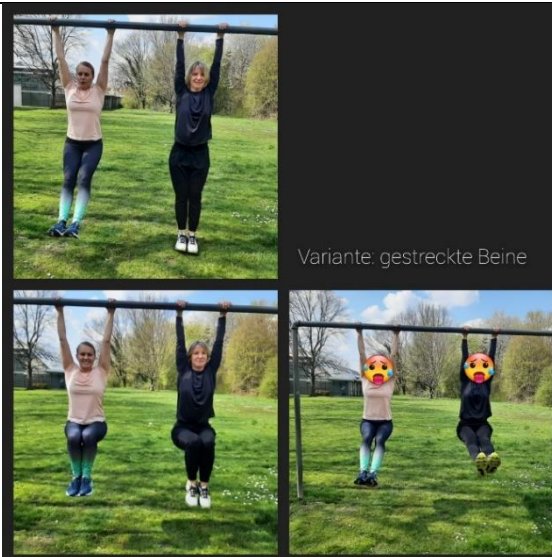
Standwaage



Trainiere deinen Gleichgewichtssinn, indem du auf Baumstämmen und Steinen balancierst.



Stelle dich mit dem rechten Bein auf einen Balken (o.ähnl.) – das linke Bein hängt in der Luft.  
Tief gehen – das Bein in der Luft bleibt gestreckt – das Bein auf dem Balken wird gebeugt – Oberkörper gerade / Leicht nach vorne geneigt. 15 Wdh. pro Seite / 2 Sätze



Variante: gestreckte Beine



50/ 100 Meter Sprint



Burpee Liegestütz nach oben springen  
10-15 Wdh. / 2 Sätze



Bewege dich im Ausfallschritt aufeinander zu, drück dich auf dem Rückweg nach oben in den Kneelift und gehe wieder rückwärts im Lunge.



In der Planke seitlich bewegen, Arme dabei kreuzen.



Kniebeuge / Squat: Beine hüftbreit aufstellen – tief in die Knie gehen – Rücken gerade – hoch und zur Seite springen und wieder in die Kniebeuge-Position  
10-15 Wdh. / 2 Sätze



**Viel Spaß!**

