

1. Führe die folgenden Übungen nacheinander durch. Dein Übungspartner gibt Anzahl und Dauer der Übungen an.
2. Notiere, welche Muskeln jeweils trainiert werden.
3. Hänge dieses Blatt zu Hause so auf, dass du die Übungen leicht durchführen kannst – am besten regelmäßig morgens –, und halte dich fit damit!

**Knie hoch**

Arme waagrecht halten, ein Knie schräg hochheben, bis es den Arm berührt, senken, Beinwechsel, je zehnmal.

Arm- und Beinmuskulatur

**Schwung**

Arme schwingen links und rechts vom Körper von oben bis hinten durch. Rumpf und Knie gehen locker mit, zehnmal.

Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur

**Spannen**

a) Hände vor dem Körper falten. Handflächen nach außen drehen, Arme hoch über den Kopf führen und in Dehnhaltung 7 Sekunden lang halten.  
b) Hände hinten falten, nach oben ziehen, so hoch wie möglich, je zehnmal. Arme lockern.

Arm- und Brustmuskulatur

**Flügelkreis**

Fingerspitzen auf Schultern stützen. Mit den Ellenbogen kreisen. Nach hinten zehnmal, nach vorne zehnmal.

Arm- und Brustmuskulatur

**Beinhebe**

Liegen. Beine langsam heben bis zur Senkrechten. Und wieder senken bis knapp auf den Boden. Drei Sekunden halten, ablegen, wieder heben, fünfmal.

Bein- und Rumpfmuskulatur

**Laufen auf der Stelle**

Laufen auf der Stelle ist das beste, einfachste und zeitsparendste Kreislauftraining. Füße etwa 10 Zentimeter hochheben. Arme locker mitschwingen.

Bein- und Rumpfmuskulatur