

# Dynamisches Ganz-Körper Circle Training / Isarhechte - in 31.5 Minuten

## Circle Training Isarhechte

### Durchführung

- 3 Sätze mit je 10 Übungen : 1.Satz: 30 Sekunden Übung - 30 Sekunden Pause / 2. Satz: 35“-25“ / 3. Satz: 40“ – 20“ / 1 Minute Pause zwischen den Sätzen
- **Geräte:** # Teraband oder 2 Wasserflaschen # Stuhl # Gewicht zw ca. 3-5kg(kreativ: Bierkasten, Leinentasche mit Büchern o.ä.) # Matte (nicht zwingend notwendig)

**Wichtig:** Bei der Ausführung auf korrekte Körperhaltung achten, da sonst entweder die Übung nicht effektiv ist, oder schlimmstenfalls zu Schädigungen bsd. im Knie-Rückenbereich führen kann:

**General Postion (GP):** immer dann, wenn nicht im Stand:

Sitze/liege gut geerdet / Rücken gerade / feste Körpermitte (kontrolliere stabile Hüfte + Oberkörper) / Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule / bleibe flexibel und entspannt (Gesicht, Schultern nicht nach oben ziehen, Hände, Füße etc)

**Stehende Position (SP):** Immer, wenn im Stand:

Stehe zentriert und ausblanciert mittig über Deinen Füßen / Erde die Füße, Knie flexibel und leicht gebeugt / Rücken gerade / feste Körpermitte (kontrolliere stabile Hüfte + Oberkörper) / Bleibe trotzdem flexibel und entspannt ( Gesicht, Schultern nicht nach oben ziehen, Hände, Füße etc)

Übung	Gerät Beanspruchte Muskelgruppe	Beschreibung
<b>Laufen auf der Stelle</b>	Nix Cardio	# Stellung: SP # Ausführung: verschiedene # Fokus: stabil bleiben / Hüfte, Arme, Oberkörper brechen nicht unkontrolliert aus
<b>Handwechsel vertikal</b>	Nix Schultermanschette	# Stellung: SP, in der Hüfte leicht nach vorn gebeugt / Arme hängen senkrecht nach unten / Finger zeigen auf den Boden, Ellbogen fest # Ausführung: rechte Hand über die linke bringen und zurück in schnellem Wechsel: kurze, dynamische Bewegung in maximalen Tempo # Variation: SP aufrecht / Arme horizontal # Fokus: Ellbogen gestreckt / Rücken gerade /Bewegung aus der Schulter / Schultern nicht nach oben ziehen
<b>Planke</b>	Nix Core / Körpermitte	# Position: GP, im Ellbogenstütz am Boden # Ausführung: Hüfte anheben bis eine gerade Rückenlinie besteht: Kopf- Rücken-Po-Ferse / stabil auf Ellbogen und Zehenspitzen # Variation: Bergsteigerversion: Abwechselnd das rechte, linke Knie seitlich bis auf Schulterhöhe nach vorn bringen / Zehenspitzen tippen kurz auf den Boden # Fokus: entspanne alles außer der Körpermitte / lasse die Hüfte nicht aus
<b>Ausfallschritt</b>	Nix Beine / Po / Hüftbeuger/ Balance	# Position: SP # Ausführung: großen Ausfallschritt nach vorn bis das Knie 90° erreicht / hinteres Bein fast ausgestreckt / Hüfte tief nach unten drücken / Dann zurück drücken und Seite wechseln # Variation: anstatt einen Schritt nach vorn, machen wir nun einen Schritt zurück und enden in der selben Position # Fokus: Schützt Euer Knie: Rücken immer gerade / vorderes Knie schiebt sich nie über den Fuß hinaus / Vordere Ferse bleibt immer fest am Boden / Ist Körperkern fest, bist du gut ausbalanciert
<b>Flügelschlag Chiken Wings</b>	Teraband / 2 Wasserflaschen Delta- Trapezmuskel	# Position: SP, in der Hüfte leicht nach vorne beugen / Stehe mittig auf dem Theraband, Kreuze es vor dem Körper, umwickle die Händenmit den Enden,, so dass es bereits unter Spannung ist / Ellbogen in ca 120° fixiert / Arme in seitlicher Position / Handrücken zeigen nach außen # Ausführung:beide Ellbogen zur Seite spreizen bis auf Schulterhöhe und wieder herunterlassen / langsame& kontrollierte auf- und ab Bewegung / stelle Dir vor, ein Seil zieht die Ellbogen seitlich hoch zur Decke (änlich wie ein Huhn, das die Flügel schlägt) # Variation: Halte je eine Wasserflasche als Gewicht anstatt des Therabandes # Fokus: Handgelenke-Ellbogen fest, Hüfte stabil / Rücken unbedingt gerade halten / Ellbogen ist immer höher als die Hände / benutze die Rücken- nicht Armmuskulatur

## Dynamisches Ganz-Körper Circle Training / Isarhechte - in 31.5 Minuten

<b>Crunches vertikal :</b>	Stuhl Bauch	<p># Position: GP: Rückenlage / Knie angezogen / Unterschenkel in 90° locker auf dem Stuhl ablegen / Arme senkrecht zu Decke Richtung eines imaginären Punktes strecken</p> <p># Ausführung: Anhebung des gesamten Oberkörper gerade nach oben / Finger-Augen bleiben auf den Punkt an der Decke ausgerichtet / stelle Dir vor, ein Seil zieht Dich an den Handgelenken senkrecht nach oben</p> <p># Fokus: Nacken gerade / Kinn nicht auf die Brust / Rücken gerade / außer Bauch ist Restkörper entspannt</p>
<b>Freistil</b>	Nix Rücken / Körperkern	<p># Position: GP, Bauchlage / Arme, Beine nach vorn-hinten ausgestreckt, / Stirn liegt entspannt auf dem Boden</p> <p># Ausführung: alles anheben was geht: Arme, Schultern, Torso, Beine / Knie+Ellbogen nicht zu sehr zu beugen / Arme+ Beine abwechselnd hoch und runter bewegen (ähnlich wie Freistil Bewegung)</p> <p># Fokus: Kopf nicht nach hinten werfen / entspanne Gesicht, Arme, Beine, Füße / Arme+Beine nicht zwischendurch ablegen</p>
<b>Liegestütz rückwärts</b>	Stuhl Trizeps / Schulter	<p># Position: GP, sitzend auf der Stuhlkante / Hände umfassen die Kante zur Rechten und zur Linken / Füße aufgestellt</p> <p># Variation: Füße ausgestreckt. höhere Schwierigkeit</p> <p># Ausführung: Hüfte vor die Stuhlkante heben / Torso durch beugen der Ellbogen bis auf 90° kontrolliert auf- und absenken</p> <p># Fokus: Schultern aktiv (d.h. stabil lassen+ nicht an die Ohren fallen lassen)/ Hüfte stabil, fest im Kern / nur die Trizeps arbeiten</p>
<b>Russian Twist</b>	Gewicht: 2-5 kg Bauch / Hüfte / Schulter	<p># Position: GP, Auf dem Boden sitzend, Knie angezogen, Füße aufgestellt / Rücken gerade und leicht nach hinten gelehnt / Gewicht fest über dem Schoß halten / Arme beieinander</p> <p># Ausführung: Oberkörper aus dem Bauch heraus abwechselnd nach rechts-links drehen / bei jeder Seitdreheung das Gewicht seitlich kurz auf den Boden tippen</p> <p># Variation: Die Füße schweben in der Luft: höhere Schwierigkeit</p> <p># Fokus: Rücken unbedingt gerade / Oberkörper, Schultern wirklich aufdrehen, nicht nur die Arme seitlich absetzen</p>
<b>Liegestütz</b>	Nix Oberarme / Brust / Core	<p># Position: GP : Liegestütz</p> <p># Ausführung: selbsterklärend</p> <p># Variation: leichtere Variante: Stütz auf Händen und Knien / Arme breiter-schmäler aufstellen</p> <p># Fokus: GP! / Hüfte stabil halten / Arme beugen</p>