Das GUTE-LAUNE-WORKOUT ☺

Material: Matte, Gartenliegenauflage oder Teppich (Sit-ups), Springseil (Seilspringen), Kleinhanteln (2 kleine Plastikflaschen mit Wasser oder Sand gefüllt)

Aufwärmen (wichtig!): 5-10 min laufen, dehnen

Station 1 Zeit: 1min 	**Jumping Jacks** → Bauch und Po anspannen, gleichmäßig atmen	
	Niveau 1	ohne springen: Beine nacheinander nach außen und nacheinander wieder zusammensetzen
	Niveau 2	klassisch
	Niveau 3	abwechselnd klassisch und wechselnde Schrittstellung (Beine vor und zurück)
Station 2 Anzahl: 15-20 Stück 	**Sit-Ups** → gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Kinn gelöst von der Brust (eine Faustbreite zwischen Kinn und Brust)	
	Niveau 1	Füße aufgestellt (je größer der Winkel im Knie, desto einfacher), Arme ausgestreckt und seitlich am Körper halten
	Niveau 2	Füße aufgestellt (je größer der Winkel im Knie, desto einfacher), Arme angewinkelt hinter dem Kopf verschränken (Ellenbogen sind nicht im Blickfeld)
	Niveau 3	Beine im 45°Winkel angehoben, Arme gestreckt seitlich am Körper oder hinter dem Kopf
Station 3 Anzahl: 10-15 Stück 	**Liegestütz** → Bauch und Po angespannt (kein Hohlkreuz), Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick: nach vorne unten)	
	Niveau 1	auf Knien oder an der Wand, variable Armstellung (eng, breit)
	Niveau 2	klassisch, variable Armstellung (eng, weit)
	Niveau 3	a)Füße auf Erhöhung (Tritt, Stuhl) b)oder Hände auf Ball c)oder Spiderman (klassische Position, beim Beugen der Arme ein Bein seitlich am Körper vorbei bis zum Ellenbogen ziehen)
Station 4 Zeit: 1min 	**Seilspringen** → Bauch und Po angespannt, gleichmäßig atmen	
	Niveau 1	klassisch
	Niveau 2	variabel: vorwärts, rückwärts
	Niveau 3	variabel: schnell, einbeinig, Doppelschwung
Station 5 Anzahl: 15-20 Stück	**Squads** → Beine hüftbreit auseinander, Gewicht auf den Fersen (Zehenspitzen heben leicht ab), gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule	
	Niveau 1	klassisch, Hände in die Taille stemmen
	Niveau 2	klassisch, Arme nach vorne oben strecken
	Niveau 3	klassisch, kleine Wasserflaschen als Gewichte dazunehmen, Arme nach vorne oben strecken