

Liegestütz

- Liegestützposition mit langen, aufgestellten Füßen oder mit abgelegten Knie
- Handtuch unter die Hände legen (je Hand ein Handtuch): während der Ausführung einen Arm nach vorne oder zur Seite schieben



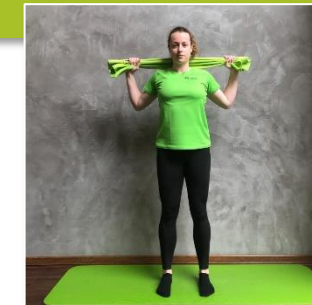
Ausfallschritt

- **5 goldene Regeln** (siehe Kniebeuge mit Latzug)
- Handtuch unter den Fuß legen
- Vorderes Knie bleibt fixiert, hinteres Knie tief zum Boden schieben
- Variante: Direkter Wechsel der Beinseite nach hinten mit Rumpfrotation zum vorderen Standbein



Kniebeuge mit Latzug

- **5 goldene Regeln:** Ferse und Außenkante belasten, Knie bleiben hinter den Fußspitzen, Gesäß weit nach hinten verlagern, Bauch fest anspannen (Becken aufrichten, kein Hohlkreuz!), Oberkörper aufrichten; Gehe nur soweit tief, wie die Körperhaltung (vor allem das Becken und die Knie) bewahrt werden kann.
- Hüftschmaler bis schulterbreiter Stand
- Handtuch zwischen beiden Händen auf Spannung halten
- Start: Ellenbogen tief auseinanderziehen, bis die Handgelenke auf Schulterhöhe sind
- Endposition: Arme lang nach oben strecken; gleichzeitig tief in die Kniebeuge gehen
- Steigerung: zusätzlich auf die Zehenspitze schieben (Wichtig: 5 goldene Regeln beachten!)



Unterarmstütz mit Beckenheben

- Füße aufstellen, Unterarme auf Schulterhöhe ablegen; Wichtig! Bauch fest anspannen, Schultern zurückziehen, Kopf in neutrale Position (Blick zum Boden)
- Handtuch unter die Füße: Gesäß zur Decke strecken, Füße dabei nach vorne schieben, Blick zu den Fußspitzen



Handtuch-Fitness

3-4 Runden Intervallzirkel:

40 Sek. Belastung/ 20 Sek. Pause

Rudern

- Handtuch um Türklinke oder Geländer o.ä. legen
- Startposition: Sitzende Position, Arme lang, Bauch anspannen
- Endposition: Ellenbogen heranziehen, Schulterblätter zusammenziehen
- Je weiter weg die Füße vom Körper stehen, desto schwerer wird die Übung

