

# Zirkeltraining für Zuhause, Draußen und Sporthalle

Für Anfänger: zwei Runden a 30 Sekunden / Wechseln in 30 Sekunden

Für Fortgeschrittene: zwei bis drei Runden a 45 Sekunden / Wechseln in 15 Sekunden

Es werden jeweils zwei unterschiedlich schwere Levels bei allen Übungen angeboten. Somit kann jeder, nach seiner Leistung und Kondition, das passende Level auswählen.

Vor Beginn des Zirkeltrainings wärmt euch auf und am Ende das Cooldown nicht vergessen!

## Station 1: Bauchmuskulatur (Butterfly & Crunch)

Gymnastikmatte (Teppich, Handtuch)

Level 1: Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Kopf und Schulter anheben gleichzeitig  
Butterfly mit den Armen ausführen (Arme schließen und öffnen)

Level 2: Rückenlage mit angehobenen gebeugten Beinen. Den Oberkörper anheben und wieder senken, dabei die Butterflies ausführen.

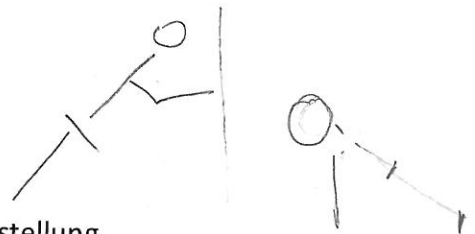


## Station 2: Armmuskulatur (Liegestütz)

Boden, Wand

Level 1: Liegestütz gegen die Wand mit enger oder breiter Handstellung.

Level 2: Liegestütz am Boden mit enger oder breiter Handstellung (Pusch-ups)

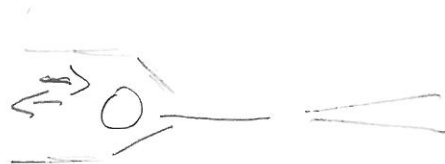


## Station 3: Rückenmuskulatur

Gymnastikmatte (Teppich, Handtuch)

Level 1: Bauchlage, Körper ist angespannt, die Arme werden zum Hinterkopf geführt und wieder nach vorn ausgestreckt.

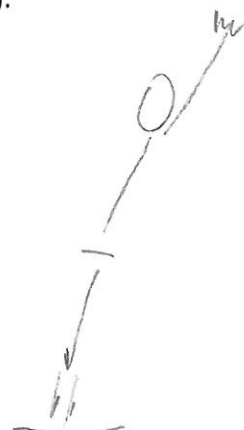
Level 2: Bauchlage, anheben der Beine und Arme (max. 5 cm).



## Station 4: Beinmuskulatur

Level 1: Stretksprünge aus der Hocke.

Level 2: Burpees



### Station 5: Bauchmuskulatur (Radfahren)

Gymnastikmatte, Boden, Handtuch

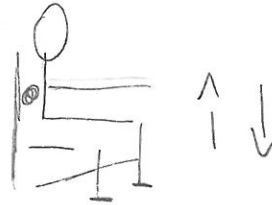


Level 1: Rad fahren in Rückenlage mit angehobenem Kopf und gebeugten Beinen

Level 2: Rad fahren in Rückenlage mit angehobenem Kopf und Oberkörper und gebeugten Beinen

### Station 6: Beinmuskulatur

Wand und ein Ball (Tennisball)



Level 1: Der Ball befindet sich zwischen Rücken und Wand. Beine stehen hüftbreit auseinander, beugen und strecken (max. 90°, Squats).

Level 2: wie oben, nur ein Bein ist auf dem anderen abgelegt. Beugen und strecken (max. 90°, Squats)

### Station 7: Rückenmuskulatur

Gymnastikmatte, kleines Tuch oder sonstiges Gegenstand



Level 1: Bäuchlings, Körper ist angespannt. Das Tuch wird im Kreis herumgegeben.

Level 2: Bäuchlings, Körper ist angespannt. Das Tuch wird mit den Händen zwischen die Beine geklemmt. Die Beine werden gestreckt, dabei gehen die Arme nach vorn. Erneut werden die Beine gebeugt und das Tuch mit den Händen nach vorn geholt.

### Station 8: Armmuskulatur (Bizeps curl)

Kurzhanteln oder kleine volle Wasserflasche



Level 1: Beide Füße stehen hüftbreit. Arme lang neben dem Körper. In den Händen 500 ml oder 1Lt. Wasserflaschen oder Hanteln. Die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt.

Level 2: Zusätzlich werden beim Beugen der Arme die Knie gebeugt (Bizeps curl und Pliee). Achtung: die Knie nicht über die Fußspitze kommen lassen!

### Station 9: Beinmuskulatur:

Steppbrett oder Treppenstufe

Level 1: Hinaufsteigen und wieder zurück.

Level 2: Einbeiniger Wechselsprung.

