



Übungen für zu Hause – 2 x 2 Minuten

Trainingshäufigkeit: **Täglich mindestens zwei Übungen jeweils zwei Minuten lang ausführen**

Beispielhaft mögliche Übungen zur Auswahl:	Ausführung
Ausfallschritte mit Gewicht	Gewicht (zum Beispiel einen gefüllten Rucksack) auf die Arme nehmen, die Ellenbogen dabei zusammen oben halten. Dann mit angezogenem Bauch einen großen Ausfallschritt machen, anschließend mit dem anderen Bein wiederholen. Dabei so tief runtergehen, wie es möglich ist.
Burpees mit seitlichem Sprung	Einen Gegenstand (z. B. einen Rucksack) neben sich auf den Boden legen. Dann einen Burpee (Strecksprung) über den Gegenstand machen und runter in die Liegestützposition gehen (Achtung: Keinen Liegestütz ausführen). Dann wieder aufspringen und zurück auf die erste Seite springen. Anschließend folgen weitere Wiederholungen.
Hampelmänner	Einfache Hampelmänner mit leichten Gewichten (z. B. 0,5 kg pro Hand)
Handlauf (Raupe)	Mit den Handflächen auf den Boden, Füße stehen lassen und gestreckt mit den Händen nach vorne laufen, die Füße bleiben stehen. Anschließend mit den Füßen wieder nach vorne zu den Händen laufen, die Hände bleiben stehen. Anschließend wieder mit den Händen nach vorne.
Shuttle run	Entlang einer Linie zuerst vorwärts joggen, dann rückwärts wieder zurückjoggen. Wiederholen.
Plank mit Gegenstand unter dem Bauch	Liegestützposition mit ausgestreckten Armen, dann mit einer Hand einen schweren Gegenstand (z. B. einen gefüllten Rucksack) unter dem Bauch von links nach rechts ziehen und immer wiederholen.

Ruderbewegung mit Seilen/Slings	Ein Seil (z. B. Battlerope, o. ä.) hoch aufhängen, dann mit beiden Händen im Stehen fest greifen. Den Körper von den Füßen bis zum Scheitel gestreckt und angespannt halten. Dann anziehen, sodass die Ellbogen am Körper vorbei nach hinten ziehen. Und wiederholen.
Battle Rope Slams	Ein Seil um eine Stange (o. ä.) wickeln, Enden in die Hände nehmen, leicht in die Hocke gehen und mit Schwung das Seil auf den Boden klatschen, dabei weiter runter in die Hocke gehen. Dann wiederholen.