

Top Gun



PROFI

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Liegestütz mit Schultertippen Liegestützposition einnehmen und jeweils mit der linken Hand die rechte Schulter, resp. rechte Hand die linke Schulter berühren.</p>	15	
<p>Einbeiniges Beckenheben Rückenlage. Beine anwinkeln, Arme seitlich hinlegen. Becken anheben, erst das eine nach vorne strecken, abstellen und dann wechseln</p>	15	
<p>Kniebeugen mit Sprung Kniebeuge machen, dabei darauf achten dass das Knie über dem Mittelfuss bleibt. Beim Hochkommen in die Luft springen.</p>	15	
<p>V-ups/Klappmesser Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine nach oben, Nun fasse mit den Händen nach den Füßen</p>	15	
<p>Arm kreisen Arme seitlich ausstrecken, kleine Kreise nach vorne (30 Sek.), dann nach hinten (30 Sek.) machen. Dann nach vorne halten und überkreuzen (30 Sek.)</p>	Je 30 Sek.	
<p>Bergsteiger/Mountain-Climber In den Liegestütz. Dann abwechselnd das linke und rechte Bein zur Brust heben. Variante, Je ein kleines Tuch, Lappen unter die Füße und dann abwechseln hochziehen</p>	30 Sek.	