

BEGINNER Challenge

30 Sekunden pro Übung | 15 Sekunden Pause zwischen Übungen | Wiederholungen zählen

1.



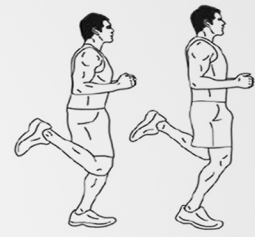
Hamelmann
(Arme Überkopf zusammenführen)

2.



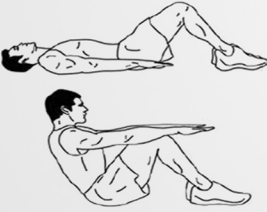
Knie Hebelauf
(Knie auf Hüfthöhe)

3.



Anfersen
(Fersen berühren Po)

4.



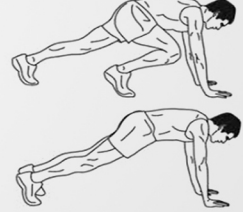
Sit-Ups
(Elbogen berühren Knie)

5.



Kniebeuge
(Gesäß auf Kniehöhe)

6.

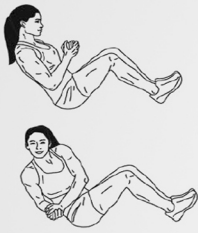


Bergsteiger
(Knie zur Brust führen)

FORTGESCHRITTEN Challenge

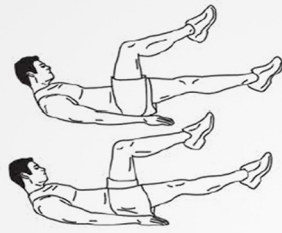
20 Sekunden pro Übung | 20 Sekunden Pause zwischen Übungen | Wiederholungen zählen

1.



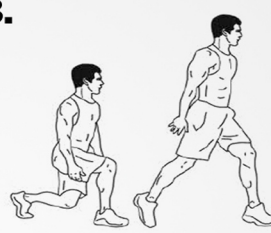
Sitting Twists
(Drehung auf beide Körperseiten)

2.



Fahrrad Fahren
(45° Winkel, Bein durchstrecken)

3.



Sprung aus Ausfallschritt
(45° Winkel, Beinwechsel nach jedem Sprung)

4.



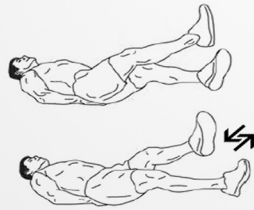
Fersenheber
(Fersen anheben & absetzen)

5.



Schläge
(kontrollierte Schläge, Arme durchgestreckt auf Schulterhöhe)

6.



Schere
(Beine horizontal überkreuzen)

7.



Knie zum Ellbogen
(diagonal im Wechsel)

8.

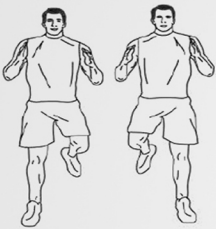


Liegestütze
(Hände unter den Schultern)

EXPERTEN Challenge

15 Sekunden pro Übung | 30 Sekunden Pause zwischen Übungen | Wiederholungen zählen

1.



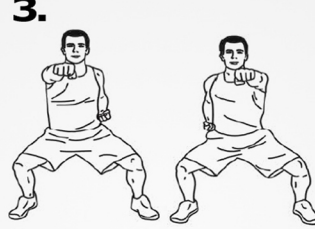
Außenbein Sprung
(von Seite zu Seite, stabil landen)

2.



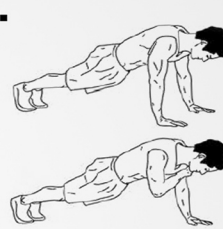
Hockstretksprung
(Gesäß auf Kniehöhe, Körperstreckung)

3.



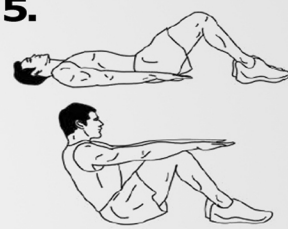
Squat Schläge
(kontrollierte Schläge, Arme durchgestreckt auf Schulterhöhe)

4.



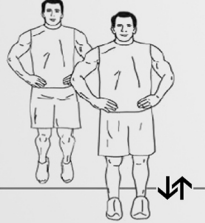
Schulter antippen
(Armwechsel nach Berührung)

5.



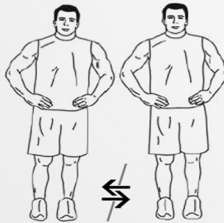
Sit-Ups
(Elbogen berühren Knie)

6.



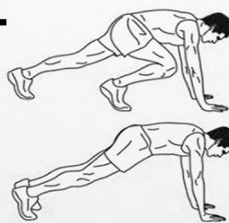
Sprünge Vor-Zurück
(beidbeinig, vertikale Sprünge, Tempo)

7.



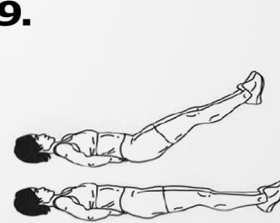
Seitwärtssprünge
(beidbeinig, horizontale Sprünge, Tempo)

8.



Bergsteiger
(Knie Richtung Brust führen)

9.



Beinheber 45°
(durchgestreckte Beine auf und ab bewegen)

10.



Brücke
(Schulter-Hüfte-Knie bilden eine Linie)