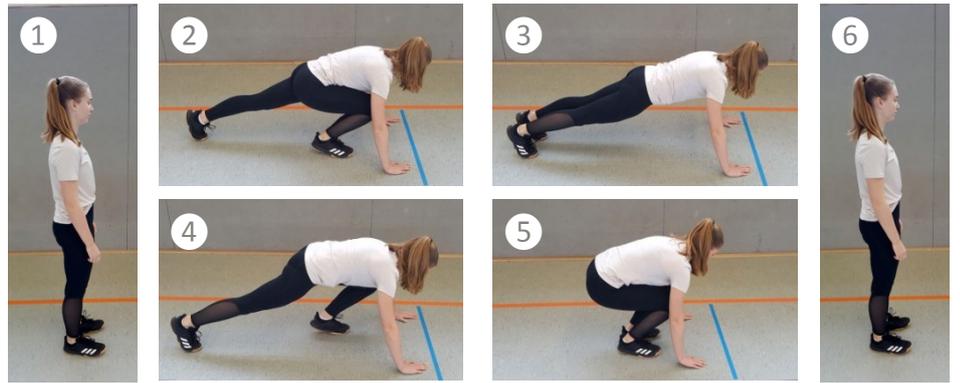


Burpees

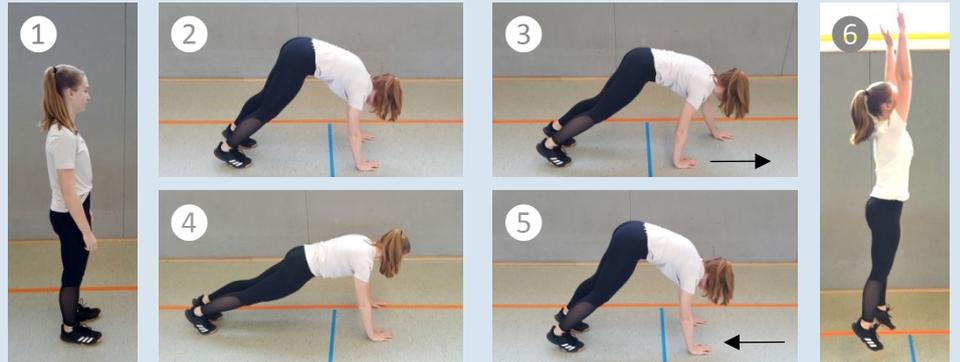
Step Back Burpee

- 1 Stand.
- 2 Hände auf den Boden setzen, linken Fuß zurücksetzen.
- 3 Rechten Fuß zurückstellen (Liegestützposition).
- 4 Linken Fuß vor.
- 5 Rechten Fuß vor (in die Hocke).
- 6 Aufstehen (oder Stretcsprung).



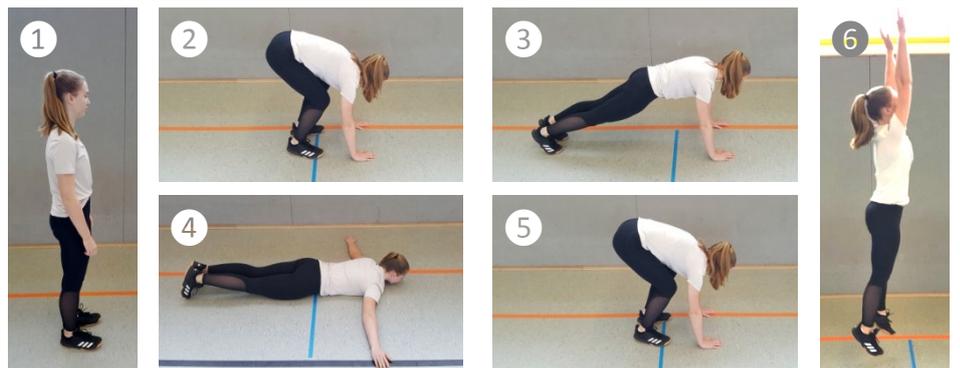
Walk Out Burpee

- 1 Stand.
- 2 Hände auf den Boden setzen.
- 3 Auf den Händen v.w. in die Liegestützposition „gehen“.
- 4 Liegestützposition „gehen“.
- 5 Auf den Händen bei gestreckten Beinen zurückstützen.
- 6 Aufrichten und Stretcsprung.



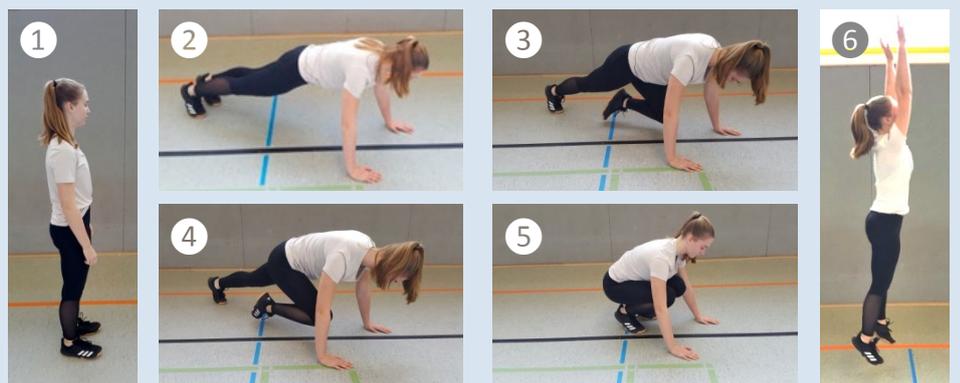
Dead Man Burpee

- 1 Stand.
- 2 Hände auf den Boden setzen.
- 3 In den Liegestütz springen.
- 4 Auf den Bauch legen. Arme seitlich gestreckt auf den Boden ablegen.
- 5 In die Hocke gehen.
- 6 Stretcsprung.



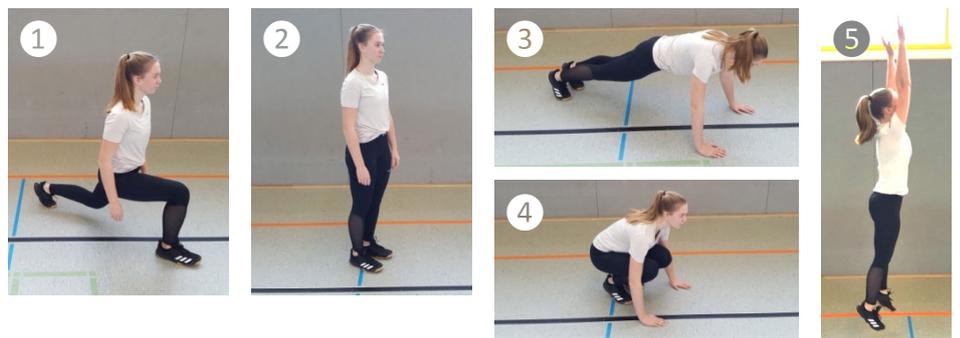
Mountain Climber Burpee

- 1 Stand.
- 2 In den Liegestütz begeben.
- 3 4 Wechselsprünge tätigen: Ein Knie nach vorne zur Brust ziehen.
- 4 Die Beinposition im Sprung wechseln. Immer auf beiden Fußballen landen.
- 5 In die Hocke gehen.
- 6 Stretcsprung.



Lunge Burpee

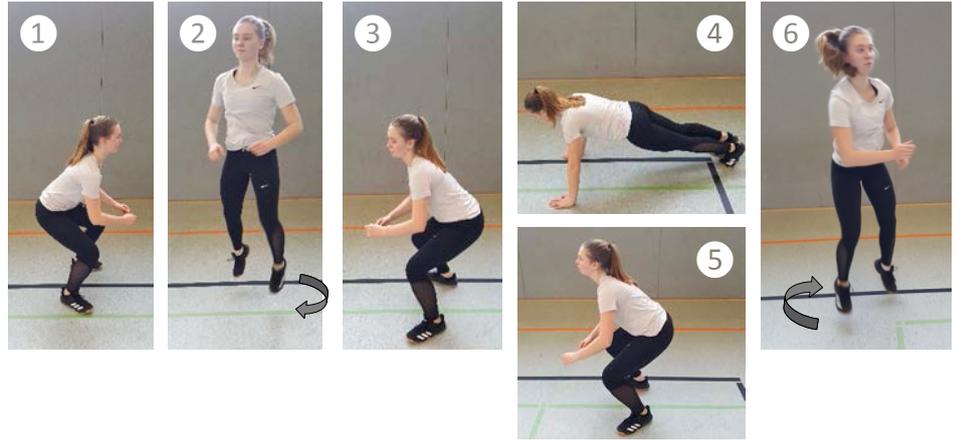
- 1 Aus dem Stand einen großen Schritt nach vorne machen.
 - 2 Zurück in den Stand.
 - 3 Liegestütz ausführen.
 - 4 Springen in die Hocke.
 - 5 Stretcsprung.
- Beinwechsel nach jedem Durchgang.



Burpees

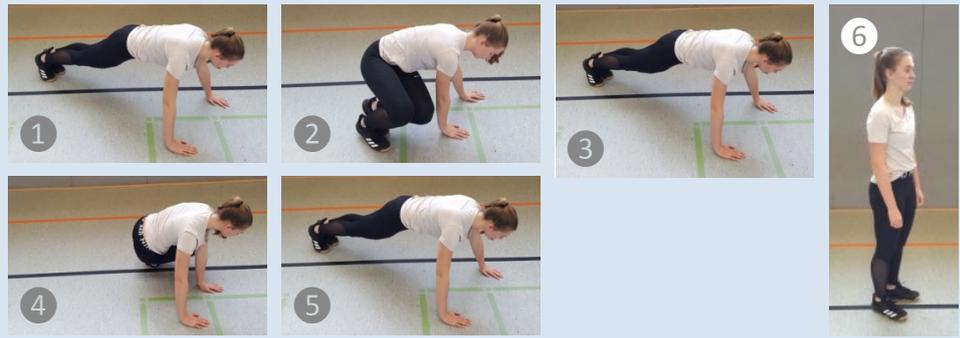
Snowboard Hop Burpee

- ① Aus dem Stand in Snowboard-Position springen (**rechte Seite vorne**).
- ② Abspringen, in der Luft um 180° drehen und wieder in der gestaffelten Snowboard-Position landen (**linke Seite vorne**).
- ③
- ④ Liegestütz ausführen.
- ⑤ In die Hocke.
- ⑥ Drehsprung zurück in Pos. ① (**rechte Seite vorne**).



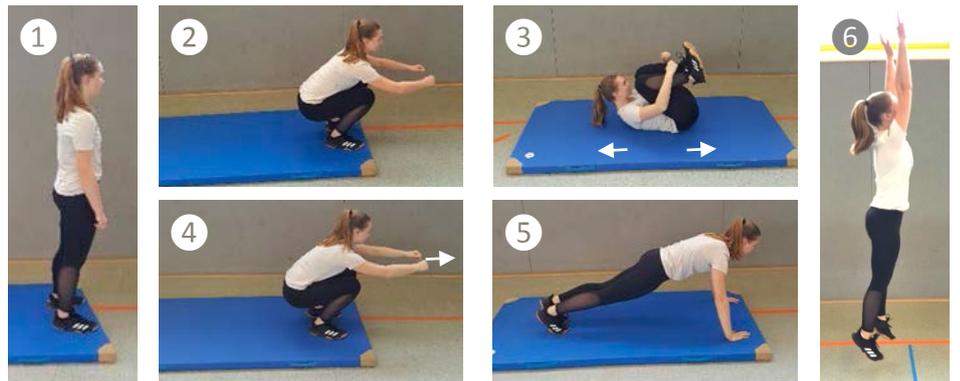
Side To Side Hop Burpee

- ① In den Liegestütz gehen.
- ② Mit gehockten Beinen nach rechts vorne springen.
- ③ Zurück in Liegestützposition.
- ④ Mit gehockten Beinen nach links vorne springen.
- ⑤ Zurück in Liegestützposition.
- ⑥ Stand (oder Strecksprung).



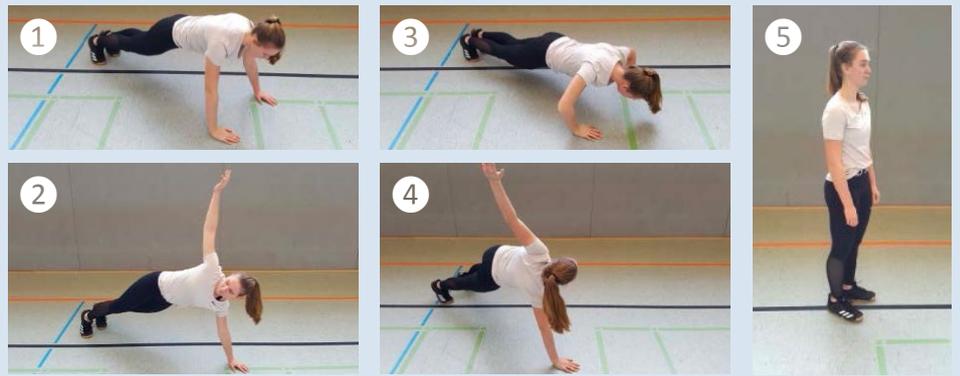
Roll Up Burpee

- ① Stand.
- ② In die Hocke gehen.
- ③ Mit angewinkelten Beinen nach hinten ① und sofort zurück ② in die Hocke rollen. (*Klein bleiben! Die Arme bei der Vorwärtsrolle in die Vorhalte „ziehen“.*)
- ④
- ⑤ Liegestütz ausführen.
- ⑥ Strecksprung.



Side Plank Rotation Burpee

- ① In die Liegestützposition.
- ② Rechter Arm seitlich über die aufgedrehte Hüfte senkrecht zur Decke strecken.
- ③ Liegestütz ausführen.
- ④ Linken Arm nach oben aufdrehen.
- ⑤ Aus der Hocke in den Stand (oder Strecksprung).



Sit Through Burpee

- ① Stand.
- ② In die Liegestützposition.
- ③ Rechten Arm lösen und nach oben strecken, gleichzeitig das linke Bein strecken.
- ④ Zurück in Liegestützposition.
- ⑤ Bewegung zur anderen Seite.
- ⑥ Aus der Hocke Strecksprung.

