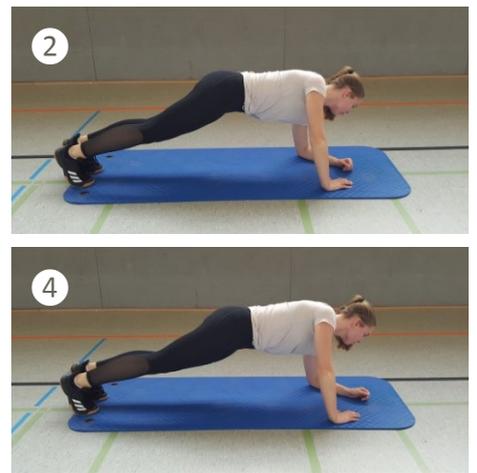
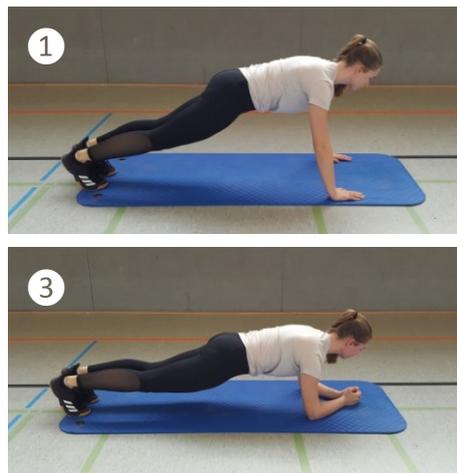


# Planks

## Plank Push Ups

- 1 Liegestützposition.
- 2 Einen Unterarm auf den Boden bringen.
- 3 Zweiten Unterarm nachziehen (Unterarmstütz).
- 4 Nacheinander die Arme strecken und Oberkörper nach oben drücken (zurück in Startposition).



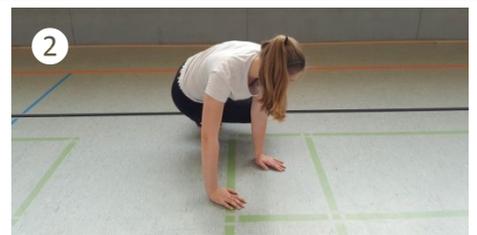
## Plank Hip Dips

- 1 Im Unterarmstütz abwechselnd die Hüfte nach re. und li. drehen.
- 2



## Plank Skier Hops

- 1 Liegestützstellung.
- 2 Beidbeinig schräg nach links-vorne in Richtung Arme springen.
- 3 Zurück in die Liegestützposition springen.
- 4 Beidbeinig schräg nach rechts-vorne in Richtung Arme springen.



## Plank Jacks

- 1 Unterarmstütz.
- 2 Von den Fußspitzen abdrücken und nach außen springen. Sofort wieder zurückspringen.



## Side Planks With Rotation

- 1 Start Unterarm-Seitstütz:
  - Freien Arm seitlich am Körper anlegen
  - Obere Schulter zeigt senkrecht zur Decke
- 2 Freien, oberen Arm unter den Körper durchführen.
- 3 Arm senkrecht nach oben strecken.

Nach 10 Wdh. Seitenwechsel.



# Planks

## Side Plank Crunch

- 1 Unterarm-Seitstütz:  
Oberer Arm in Verlängerung  
des Körpers strecken.
- 2 Gleichzeitig Knie des oberen  
Beins und oberen Ellbogen  
aufeinander zu bewegen, dann  
wieder strecken.



## Plank Skater Hops

- 1 Liegestützstellung:  
• Ein Bein anhocken  
• Das andere Bein seitlich,  
nach hinten strecken
- 2 Im schnellen Wechsel die  
Positionen der Beine ver-  
schieben (von li. nach re.).



## Plank Scorpions

- 1 Im Unterarmstütz ein Bein  
beugen, sodass der Fuß zur  
Decke zeigt.
- 2 Das gebeugte Bein über das  
gestreckte Bein nacheinander  
nach links und rechts zum  
Boden führen.
- 3

Beinwechsel: Bewegung mit dem  
anderen Bein.



## Reverse Mountain Climbers

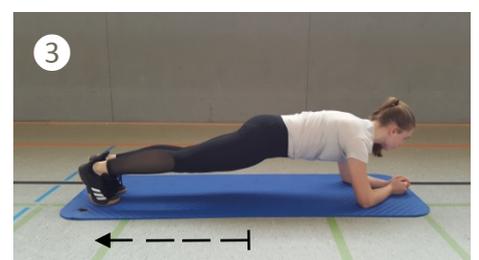
- 1 Im Rückwärts-Unterarmstütz  
ein Knie zum Oberkörper und  
wieder zurück führen.
- 2 Seitenwechsel: Bewegung mit  
dem anderen Bein.



## Inchworm Plank

- 1 Unterarmstütz einnehmen.
- 2 Mit kleinen Schritten so weit  
wie möglich mit gestreckten  
Beinen nach vorne gehen.
- 3 Sprung zurück in den Unter-  
armstütz.

Alternativ:  
Mit kleinen Schritten wieder zurück  
in die Ausgangsposition gehen.



# Planks

## Body Saw

- 1 Unterarmstütz.
- 2 Mit kleinen Schritten gering nach hinten gehen. Die Ellbogen werden dabei gestreckt und die Schultern zurück verlagert.

Kontrolliert zurück gehen.



## Bird Dog Plank

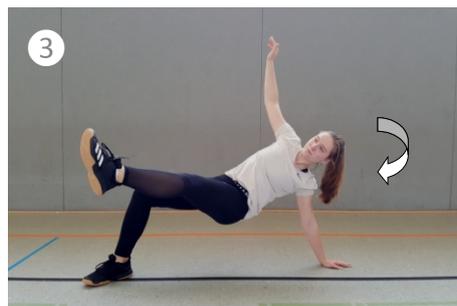
- 1 Liegestützposition.
- 2 Gleichzeitig ein Bein anheben und diagonalen Arm in die Waagerechte bringen.

Seitenwechsel.



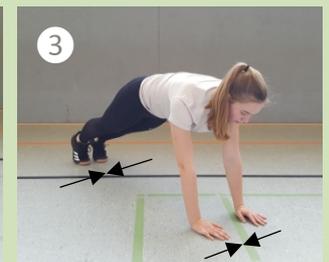
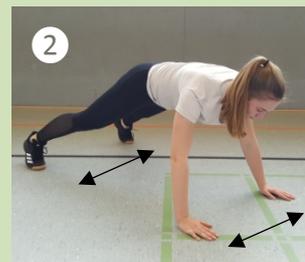
## Breakdancer Planks

- 1 Liegestützposition.
- 2 Rechten Arm lösen. Oberkörper nach rechts oben drehen und rechten Arm hochstrecken. Gleichzeitig das linke Bein nach vorne strecken.
- 3 Zurück in die Liegestützposition drehen.
- 4 Arm-Bein-Bewegung zur anderen Seite ausführen.



## Double Plank Jacks

- 1 Enge Liegestützposition.
- 2 Mit Armen und Beinen synchron nach außen springen.
- 3 Sofort wieder zugleich zurückspringen.



## Single Arm Plank Jacks

- 1 Liegestützposition.
- 2 Mit beiden Füße nach außen springen; dabei rechte Hand zur gegenüberliegenden Schulter führen.
- 3 Beidbeinig nach innen springen; Hand zurückstellen.
- 4 Sprung nach außen mit Hand-zur-Schulter-Bewegung auf der anderen Seite.

