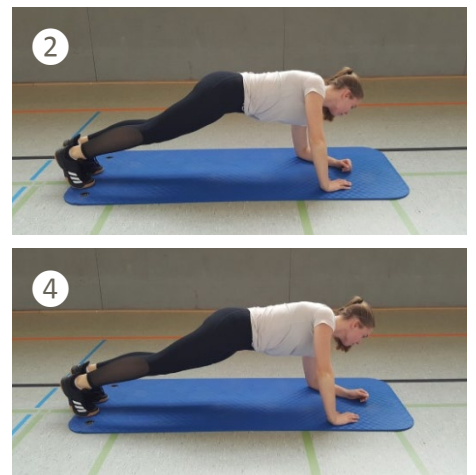
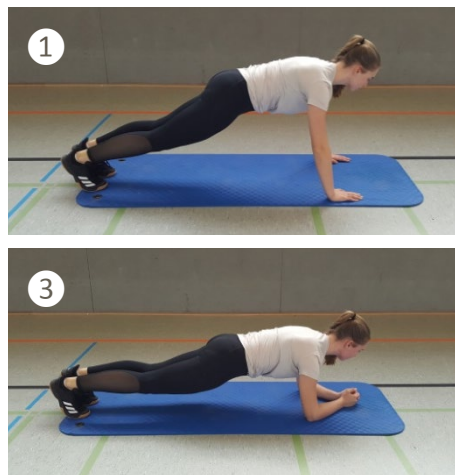


Planks

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).



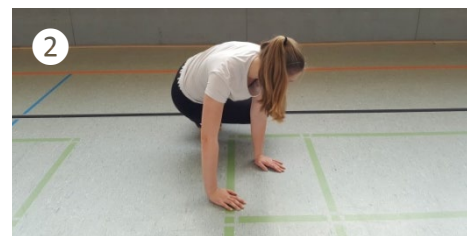
Plank Hip Dips

- 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

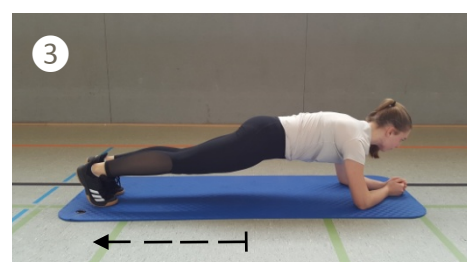
- 1 Im Rückwärts-Unterarmstütz
ein Knie zum Oberkörper und
wieder zurück führen.
- 2 Seitenwechsel: Bewegung mit
dem anderen Bein.



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

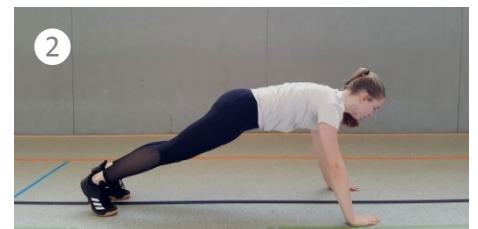
- 1 Liegestützposition.
- 2 Gleichzeitig ein Bein anheben und diagonalen Arm in die Waagerechte bringen.

Seitenwechsel.



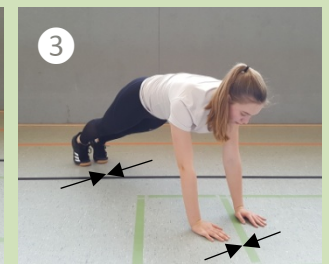
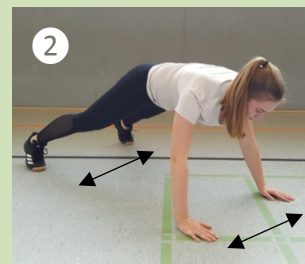
Breakdancer Planks

- 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.

