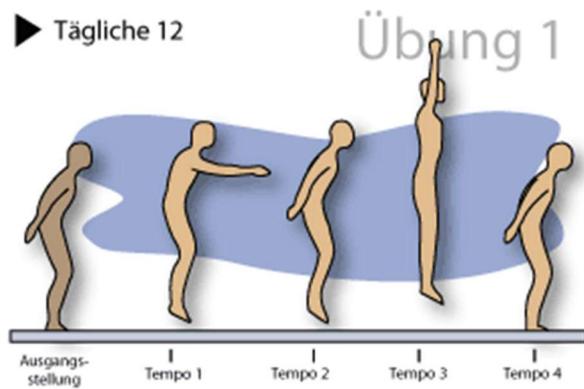


# Die "Täglichen 12"

## Kräftigungsprogramm

### 1. Übung: Hoch-Strecksprung



**Kommando:** "1. Übung, Hoch-Strecksprung!"

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Grätschstand, Beine leicht gebeugt, Rumpf leicht vorgebeugt, Rücken gerade, Arme nach hinten gestreckt, Kopf gerade.

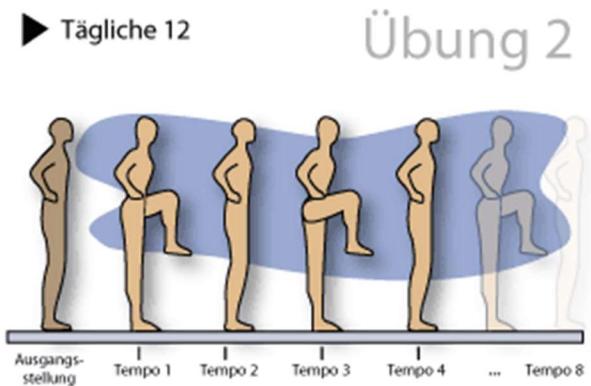
**Tempo "Eins":** Nach vorne springen (ca. Fußlänge), Arme vorschwingen (Vorhalte).

**Tempo "Zwo":** Zurückspringen, Arme zurückschwingen in Ausgangsstellung.

**Tempo "Drei":** Hochsprung, Körper strecken, Arme nach oben schwingen (Hochhalte).

**Tempo "Vier":** Arme zurückschwingen in Ausgangsstellung.

### 2. Übung: Knieheben



**Kommandos:** "2. Übung, Knieheben!"

**Ausgangsstellung:** Stand, Arme Hüftstütz, Kopf gerade.

**Tempo "Eins":** Linkes Bein heben und dabei mit rechtem Bein springen.

**Tempo "Zwo":** In Verbindung mit Zwischensprung linkes Bein wieder auf den Boden stellen.

**Tempo "Drei":** Rechtes Bein heben und dabei mit linkem Bein springen.

**Tempo "Vier":** In Verbindung mit Zwischensprung rechtes Bein wieder auf den Boden stellen.

**Tempo "Fünf":** wie Tempo "Eins".

**Tempo "Sechs":** wie Tempo "Zwo".

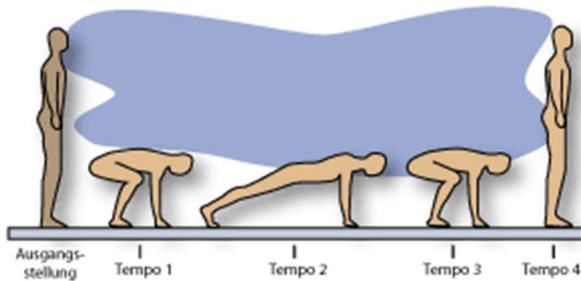
**Tempo "Sieben":** wie Tempo "Drei".

**Tempo "Acht":** wie Tempo "Vier".

### 3. Übung: Hoch-Liegestütz

► Tägliche 12

### Übung 3



Kommandos: "3. Übung, Hoch-Liegestütz!"

**Ausgangsstellung:** Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

**Tempo "Eins":** Hände schulterbreit vor Füße aufsetzen (Hockstütz).

**Tempo "Zwo":** Zurückspringen in Liegestütz (Beine strecken). Achtung! Körperspannung halten und nicht in Hohlkreuz fallen!

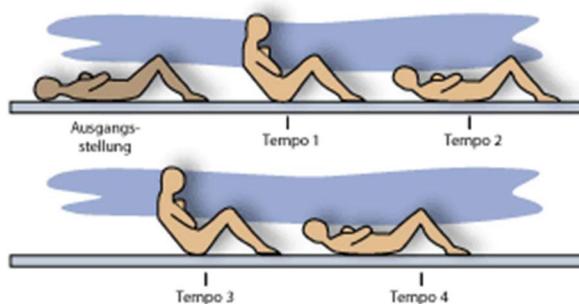
**Tempo "Drei":** Beine anhocken (Hockstütz).

**Tempo "Vier":** Aufrichten in Ausgangsstellung.

### 4. Übung: Aufrichten

► Tägliche 12

### Übung 4



Kommandos: "4. Übung, Aufrichten!"

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, Fußsohlen am Boden, Beine ca. 90° gebeugt, Rücken liegt am Boden auf, Arme vorne verschränkt

**Tempo "Eins":** Oberkörper langsam aufrichten (höchstens soweit, dass Unterarme Oberschenkel noch nicht berühren).

**Tempo "Zwo":** Oberkörper langsam senken (soweit, dass Schulterblätter Boden noch nicht berühren).

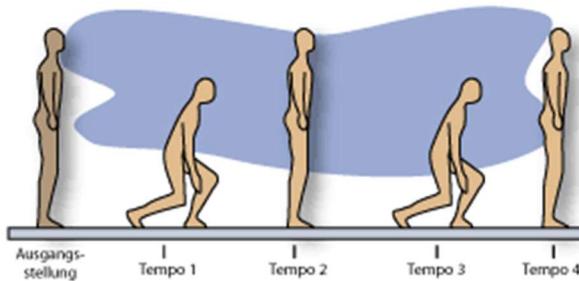
**Tempo "Drei":** wie Tempo "Eins".

**Tempo "Vier":** wie Tempo "Zwo".

## 5. Übung: Schrittsprung

► Tägliche 12

## Übung 5



Kommandos: "5. Übung, Schrittsprung!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

Tempo "Eins": Schrittsprung (linker Fuß dabei nach vorne, rechter zurück), Arme bleiben in der Tiefhalte, dabei Beine beugen, bis sich die Hände auf Höhe des linken Knies befinden.

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Ausgangsstellung.

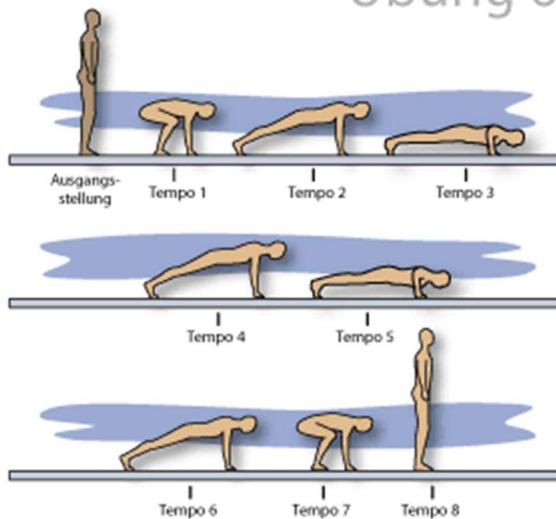
Tempo "Drei": Schrittsprung (rechter Fuß nach vorne, linker Fuß zurück), Arme bleiben in Tiefhalte, dabei die Beine beugen, bis sich die Hände auf Höhe des rechten Knies befinden.

Tempo "Vier": wie Tempo "Zwo".

## 6. Übung: Achterliegestütz

► Tägliche 12

## Übung 6



Kommandos: "6. Übung, Achterliegestütz!"

Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade.

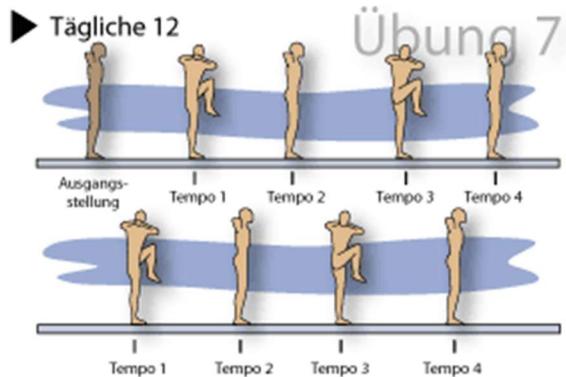
Tempo "Eins": Hände schulterbreit vor Füße aufsetzen (Hochstütz).

Tempo "Zwo": Zurückspringen in Liegestütz (Beine gestreckt), Achtung! Körperspannung halten, nicht ins Hohlkreuz fallen!

Tempo "Drei": Arme beugen. **Tempo "Vier":** Arme strecken. **Tempo "Fünf":** Arme beugen.

**Tempo "Sechs":** Arme strecken. **Tempo "Sieben":** Beine anhocken (Hockstütz). **Tempo "Acht":** Aufrichten in Ausgangsstellung.

## 7. Übung: Knieheben mit Rumpfdrehen



Kommandos: "7. Übung, Knieheben mit Rumpfdrehen!"

**Ausgangsstellung:** Stand, Arme Nackenhalte.

**Tempo "Eins":** Linkes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, rechter Ellbogen nach vorne)

**Tempo "Zwo":** Zurück in Ausgangsstellung.

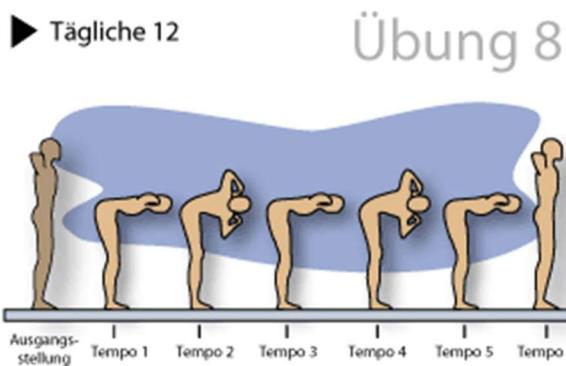
**Tempo "Drei":** Rechtes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, linker Ellbogen nach vorne).

**Tempo "Vier":** Zurück in Ausgangsstellung. **Tempo "Fünf":** wie Tempo "Eins".

**Tempo "Sechs":** wie Tempo "Zwo". **Tempo "Sieben":** wie Tempo "Drei".

**Tempo "Acht":** wie Tempo "Vier".

## 8. Übung: Drehen in der Rumpfbeuge



Kommandos: "8. Übung, Drehen in der Rumpfbeuge!"

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Grätschstand, Arme Seithalte gebeugt, Fingerspitzen berühren Schultern, Kopf gerade.

**Tempo "Eins":** Rumpf in Waagrechte beugen, Rücken gerade.

**Tempo "Zwo":** Oberkörper drehen, dabei linken Ellbogen nach unten bewegen.

**Tempo "Drei":** Oberkörper zurückdrehen in Stellung nach Tempo "Eins".

**Tempo "Vier":** Oberkörper drehen, dabei rechten Ellbogen nach unten bewegen.

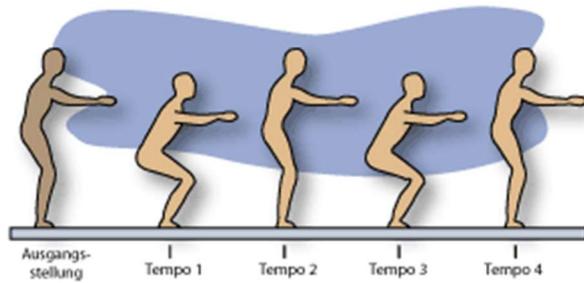
**Tempo "Fünf":** wie Tempo "Drei".

**Tempo "Sechs":** Aufrichten in Ausgangsstellung

## 9. Übung: Kniebeuge

► Tägliche 12

## Übung 9



Kommandos: "9. Übung, Kniebeuge!"

**Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Grätschstand (Beine nicht durchstrecken), Arme Vorhalte, Kopf gerade.

**Tempo "Eins":** Beine bis ca. 90° beugen.

**Tempo "Zwo":** Aufrichten in Ausgangsstellung.

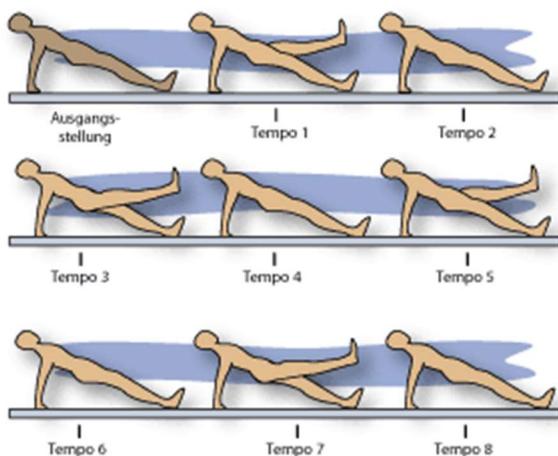
**Tempo "Drei":** Wie Tempo "Eins".

**Tempo "Vier":** Wie Tempo "Zwo".

## 10. Übung: Beinheben im Liegestütz rücklings

► Tägliche 12

## Übung 10



Kommandos: "10. Übung, Beinheben im Liegestütz rücklings!"

**Ausgangsstellung:** Liegestütz rücklings, Körperspannung.

**Tempo "Eins":** Gestrecktes linkes Bein heben.

**Tempo "Zwo":** Bein senken.

**Tempo "Drei":** Gestrecktes rechtes Bein heben.

**Tempo "Vier":** Bein senken.

**Tempo "Fünf":** wie Tempo "Eins".

**Tempo "Sechs":** wie Tempo "Zwei".

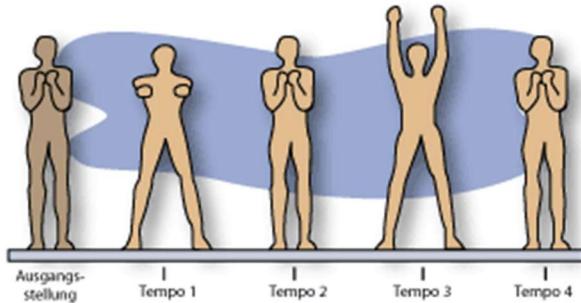
**Tempo "Sieben":** wie Tempo "Drei".

**Tempo "Acht":** wie Tempo "Vier".

## 11. Übung: Grätschsprung mit Armstoß

► Tägliche 12

### Übung 11



Kommandos: "11. Übung, Grätschsprung mit Armstoß!"

**Ausgangsstellung:** Stand, Hände vor Brust zur Faust geballt, Kopf gerade.

**Tempo "Eins":** Sprung in Schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme vorstoßen (Handrücken zeigen am Ende nach oben).

**Tempo "Zwo":** Zurückspringen in Ausgangsstellung, dabei Arme zurücknehmen.

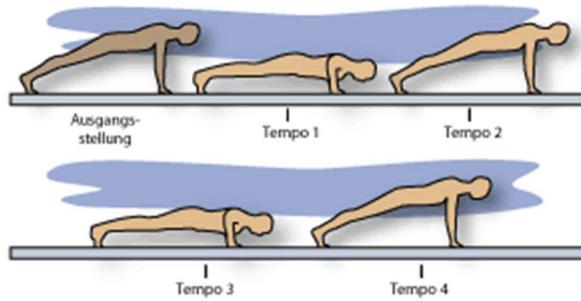
**Tempo "Drei":** Sprung in Schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme hochstoßen.

**Tempo "Vier":** wie Tempo "Zwo".

## 12. Übung: Liegestütz

► Tägliche 12

### Übung 12



Kommandos: "12. Übung, Liegestütz!"

**Ausgangsstellung:** Liegestütz, Arme Schulterbreit, Finger zeigen nach vorne, Körperspannung.

**Tempo "Eins":** Arme beugen.

**Tempo "Zwo":** Arme strecken.

**Tempo "Drei":** Arme beugen.

**Tempo "Vier":** Arme strecken.