

## Workout Challenge Woche 10



### Jumping Jacks

Aus dem Stand in einem Sprung Beine öffnen und gleichzeitig die Arme lang über Kopf führen. Im zweiten Sprung wieder in den Stand zurückkehren. (Hampelmann)



### Hydrant Pulses

Im Vierfüßlerstand ein Bein seitlich abheben und nach oben führen bis das Knie ungefähr die Höhe des Po erreicht. Anschließend das Bein wieder senken ohne es abzusetzen. Der Blick ist Richtung Boden gerichtet. Der Seitenwechsel erfolgt nach der Wiederholungszahl.



### Plank walk

Die Unterarme und Füße sind aufgestellt. Es wird Spannung im Körper aufgebaut und der Oberkörper abgehoben. Aus dieser Ausgangsposition werden nacheinander die Hände aufgestützt und der Körper in die Liegestütze gedrückt. Anschließend zurück auf die Unterarme.

Tipp: Wer den Wechsel nicht möchte, der kann sich auch in der Liegestützposition vorwärts und rückwärts bewegen.



### One side leg crossover

In der Seitenlage wird der Unterarm aufgestützt und das obere Bein leicht abgehoben. Aus dieser Ausgangsposition werden nun die Beine gekreuzt und anschließend wieder geöffnet.



### Leg raises

In der Rückenlage werden die Beine nach oben gestreckt. Aus dieser Position die Beine nun lang Richtung Boden führen ohne sie abzulegen und anschließend wieder anheben.



### Lunge front kick

Aus dem Stand einen Ausfallschritt rückwärts machen. Aus dem Ausfallschritt das hintere Bein lang nach vorne strecken und gleichzeitig die diagonale Hand zum Fuß des gestreckten Beines führen. Danach ohne Absetzen wieder in den Ausfallschritt gehen. Seitenwechsel erfolgt nach der Wiederholungszahl.