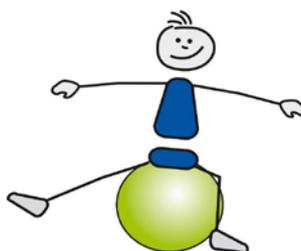




Fitball - Aerobic

Grundschrirte



Zählzeiten	Übungsname	Ausführung
1	March	Gehen auf der Stelle
1	Walk	Schritt nach vorne, zurück oder zur Seite
1	Jogging	Laufen
2	Toe Tap	Auftippen der Fußspitze neben dem Standbein
2	Push Touch	Auftippen der Fußspitze vor und neben dem Standbein
2	Heel Dig	Auftippen der Ferse vor dem Standbein
2	Cross Over	Auftippen der Ferse oder der Fußspitze über kreuz vor oder hinter dem Standbein
2	Low Kick	Fußkick dicht über dem Boden
2	High Kick	Fußkick bis maximal Kniehöhe
2	Step Touch	Schritt zur Seite, den anderen Fuß nachstellen
4	Out In	FüÙe nacheinander nach auÙen setzen und wieder schließen
4	V-Step	FüÙe nacheinander nach vorne setzen, dabei öffnen, nacheinander zurück setzen und schließen
1	Jump	Sprung auf beide FüÙe
1	Parallel Jump	Sprung auf beide FüÙe zur Seite
1	Hop	Sprung auf ein Bein
2	Jumping Jack	In die Grätsche springen und zurück
2	Heel Toe	Gleichzeitig einen Fuß auf der Ferse, den anderen auf die Spitze setzen
2	Pendulum	Gegrätscht oder im Ausfallschritt von einem Bein auf das andere springen
2	Knee Lift	Knie gebeugt anheben
2	Side Lift	Bein seitlich gestreckt anheben
2	Ball Touch	Ferse an den Ball kicken
2	Twist	Jump auf der Stelle und mit 1/4-Drehung der FüÙe nach links und rechte
2	Can Can	High Kicks im Wechsel, mit den Händen „den Rock schwenken“
2	Charleston	Auf den Fußspitzen die Fersen gleichzeitig nach auÙen und innen drehen
	Funky Twist	Heel Toe mit 1/4-Drehung nach rechts, dann 1/2-Drehung zurück
2	Froschhüpfen	Beide Knie anziehen und gleichzeitig die Ellbogen zu den Knien ziehen
2	Balu der Bär	Ball beim Hüpfen mit den GesäÙ im Wechsel nach links und rechts schieben

Armbewegungen

Zählzeiten	Übungsnamen	Ausführung
2	Bizeps Curl	Unterarme aus der Grundhalte bis 90 Grad beugen
2	Front/Side Laterals	Gestreckte Arme frontal oder über die Seite bis Schulterhöhe anheben
2	Butterfly	Schultern und Ellbogen 90 Grad anbeugen, abduziert halten, vor dem Kopf schließen und öffnen
2	Chest Press	Arme vor der Brust anbeugen und nach vorne strecken
2	Upright Row	Arme aus der Grundhalte mit abgespreizten Ellbogen zum Kinn ziehen
2	Kick Back	Ellbogen nach hinten ziehen und halten, dann die Unterarme strecken
2	Shoulder Press	Arme in Höhe der Schultern anbeugen und nach oben strecken
Imitationsbewegungen		
	Klatschen	
	Winken	
	Fenster putzen	
	Motorrad fahren	
	Lasso schwingen	
	Reiten	
	Wolle wickeln	
	Boxen Seil springen	

Übungsprogramm CARDIOPHASE

Zählzeiten	Beine	Wdhl	Arme	Wdhl.
1-64	March	32x	Hände in die Taille	
1-64	March	32x	Bizeps Curl	32x
1-64	March	32x	Chest Press	32x
1-64	March	32x	Shoulder Press	32x
1-32	March	16x	Bizeps Curl	16x
1-32	March	16x	Chest Press	16x
1-32	March	16x	Shoulder Press	16x
1-16	March	8x	Bizeps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x		8x
1-64	Toe Tap	16x	Hände in die Taille	
1-64	Heel Dig	16x	Hände in die Taille	
1-64	Heel Dig	8x	Bizeps Curl	32x
1-16	March	8x	Bizeps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	4x	Hände in die Taille	
1-64	Toe Tap	16x	Bizeps Curl	32x
1-16	Heel Dig	4x	Bizeps Curl	8x
1-64	Low Kick	16x	Hände in die Taille	
1-64	Low Kick	16x	Chest Press	32x
1-16	March	8x	Bizeps Curl	8x

1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Low Kick	4x	Chest Press	8x
1-64	Knee Lift	16x	Hände in die Taille	
1-64	Knee Lift	16x	Shoulder Press	32x
1-16	March	8x	Biceps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Low Kick	4x	Chest Press	8x
1-16	Knee Lift	4x	Shoulder Press	8x
1-64	Out In	16x	Hände in die Taille	
1-16	March	8x	Biceps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	4x	Biceps Curl	8x
1-16	Low Kick	4x	Chest Press	8x
1-16	Knee Lift	4x	Shoulder Press	8x
1-32	Out In	8x	Hände in die Taille	
1-64	Out In	16x	Butterfly	16x
1-64	Jumping Jack	32x	Hände in die Taille	32x
1-16	March	8x	Biceps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	8x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	8x	Biceps Curl	8x
1-16	Low Kick	8x	Chest Press	8x
1-16	Knee Lift	8x	Shoulder Press	8x
1-32	Out In	8x	Butterfly	8x
1-32	Jumping Jack	16x	Hände in die Taille	16x
1-64	Jumping Jack	32x	Jack Arms	32x
1-64	Charleston	32x	Hände in die Taille	
1-64	Charleston	32x	Arme frei	
1-16	March	8x	Hände in die Taille	
1-32	Charleston	16x	Arme frei	
1-16	March	8x	Biceps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	8x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	8x	Biceps Curl	8x
1-16	Low Kick	8x	Chest Press	8x
1-16	Knee Lift	8x	Shoulder Press	8x
1-32	Out In	8x	Butterfly	8x
1-32	Jumping Jack	16x	Jack Arms	16x
1-32	Charleston	16x	Arme frei	
1-16	March	8x	Biceps Curl	8x
1-16	March	8x	Chest Press	8x
1-16	March	8x	Shoulder Press	8x
1-16	Toe Tap	8x	Biceps Curl	8x
1-16	Heel Dig	8x	Biceps Curl	8x

1-16	Low Kick	8x	Chest Press	8x
1-16	Knee Lift	8x	Shoulder Press	8x
1-32	Out In	8x	Butterfly	8x
1-32	Jumping Jack	16x	Jack Arms	16x
1-32	Charleston	16x	Arme frei	
1-16	March	8x	Bizeps Curl	8x