

CROSS HIIT

Lektion 4

MATERIAL

Keines

AUSRICHTUNG

Global dynamisch

INTENSITÄT

So schnell und dynamisch wie möglich ausführen

SCHWIERIGKEIT

Moderat // anstrengend // sehr anstrengend

ÜBUNGSANORDNUNG

Alle Teilnehmer mit Blickrichtung zum Trainer

01 Back Kicks

02 Schattenboxen

03 Front Kicks mit Wechselschritt

04 Kniestösse frontal mit Wechselschritt

05 Hampelmann frontal

06 Standing Abs Twist

07 Boxing Push Ups

08 Hampelmann seitlich



CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 01 BACK KICKS



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Oberkörper nach vorne neigen und leicht ausdrehen. Ein Bein nach hinten oben führen wie bei einem Karate-Kick. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 02 SCHATTENBOXEN



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.
Bewegungsablauf: Boxschläge in die Luft durchführen, Ellbogen dabei nicht ganz durchstrecken.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

ÜBUNG 03 FRONT KICKS MIT WECHSELSCHRITT



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Oberkörper minimal nach hinten bewegen. Ein Knie zuerst anheben und danach das Bein dynamisch strecken. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 04 KNIESTÖSSE FRONTAL MIT WECHSELSCHRITT



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.
Bewegungsablauf: Das hintere Knie dynamisch nach vorne oben bewegen. Oberkörper dabei minim nach hinten bewegen. Anschliessend Wechselsprung, sodass das andere Bein hinten steht. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

ÜBUNG 05 HAMPELMANN FRONTAL



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt. Arme parallel zum Boden nach vorne gestreckt.
Bewegungsablauf: Rasche Wechselsprünge der beiden Beine. Arme bewegen sich dabei gegengleich auf und ab.
Endposition: Aufrecht stehend, mit leichtem Ausfallschritt.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 06 STANDING ABS TWIST



Übung **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend.
Bewegungsablauf: Rechten Arm und linkes Bein diagonal auf Bauchhöhe zueinanderführen. Abwechselnd links und rechts.
Endposition: Aufrecht stehend.

ÜBUNG 07 BOXING PUSH UPS



Übung **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt.
Bewegungsablauf: Rumpf heben in Richtung Knie und dabei jedes mal eine links-rechts Kombination boxen. Füße bleiben am Boden.
Endposition: Auf dem Rücken liegend, Füße aufgestellt und Knie angewinkelt.

CROSS HIIT

Lektion 4

ÜBUNG 08 HAMPELMANN SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrecht stehend, mit gespreizten Beinen. Arme seitlich vom Körper weg parallel zum Boden.
- Bewegungsablauf:** Beine unter dem Körper zusammenführen und gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammenführen. Dynamisch wieder in Ausgangsposition springen.
- Endposition:** Aufrecht stehend, mit gespreizten Beinen. Arme seitlich vom Körper weg parallel zum Boden.