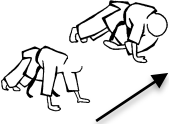


Fitness-Glossar

	Hampelmann	normaler Hampelmann (seitlich auf und zu)
	Schritthampelmann	Hampelmann mit vor zurück (Schrittstellung/ während des Schritts soll der Punkt zwischen den Füßen sein)
	Komib-Hampelmann	Kombination aus normalen Hampelmann und Schritthampelmann (seitlich - zusammen - vor - zusammen - seitlich - zusammen - vor – zusammen)
	Tennisball	auf den Bauch liegend Arm und Bein (diagonal, d.h. rechter Arm mit linkem Bein) so hoch heben, dass ein Tennisball unter Knie und Ellenbogen passen würde gestreckte Arme und Beine
	Ausfallschritt mit diagonalem Armheben	aus dem geschlossenen Stand ein Schritt vor, dabei den gegenüberliegenden Arm anheben.
	Kaktus	auf den Rücken liegend, Arme seitlich, Beine aufgestellt, Gesäß anheben abwechselnd ein Bein strecken, Kniee sollten dabei zusammen bleiben unter dem Gesäß steht ein Kaktus, der pickst, wenn das Gesäß zu tief
	Melone	auf den Knien / Unterschenkel sitzend, Arme hinten aufstellen Gesäß anheben, so dass eine große Melone zwischen Po und Füße passen würde
	Rolle vorwärts	Hinterkopf setzt am Boden auf Anfängerrolle: aus dem gegrätschten Stand Fortgeschrittene Rolle: mit geschlossenen Beine beginnend Profi-Rolle: aufstehen mit geschlossenen Beinen und ohne Handabstützen aufstehen

	Rolle Rückwärts	in der Hocke beginnend, Rücken rund machen, Hände wie „Schlappohren“ hinten auf die Schultern legen
	Seitrolle	Im Stütz beginnend, Arm unten durchführen und somit als „Rollbügel“ benutzen, Rücken muss den Boden berühren, danach wieder in den Stütz hochdrücken (Vorübung für Liegestützen)
	Hocksprünge über Prattenstapel	2-3 Pratten stapeln und zwischen die Beine stellen, Strecksprung mit ½ Drehung, dabei Beine anhocken (d.h. Knie zu den Schultern anheben)
	Wechselsprünge	Ausgangsposition: ein Knie neben dem Standbein (allerdings nicht auf dem Boden aufsetzen) Strecksprung und in die selbe Ausgangsposition nur das andere Bein kniet