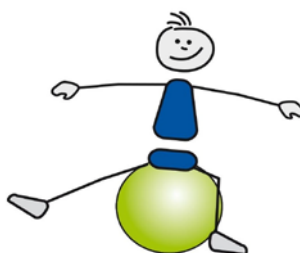




## Fitball - Aerobic

### 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	Biceps 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
<b>Imitationsbewegungen</b>		
	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	Biceps Curl	32x
1-64	March	32x	Chest Press	32x
1-64	March	32x	Shoulder Press	32x
1-32	March	16x	Biceps Curl	16x
1-32	March	16x	Chest Press	16x
1-32	March	16x	Shoulder Press	16x
1-16	March	8x	Biceps 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	Biceps Curl	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	Hände in die Taille	
1-64	Toe Tap	16x	Biceps Curl	32x
1-16	Heel Dig	4x	Biceps Curl	8x
1-64	Low Kick	16x	Hände in die Taille	
1-64	Low Kick	16x	Chest 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
1-64	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