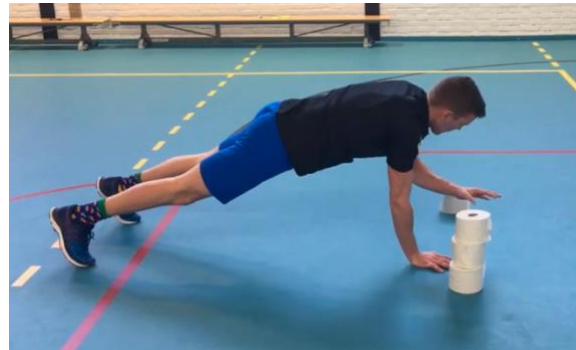




WC-Papier Challenge

Für dieses Krafttraining brauchst du nur vier WC-Rollen, wenig Platz und eine Portion Motivation.

Führe zu Beginn des Trainings ein kleines Aufwärmen durch, z.B. Seilspringen, Hampelmann oder Ähnliches. Du findest ein paar Aufwärmideen auf der Homepage in der Rubrik Ausdauer: Aufwärmübungen Koordination.



Zyklus 3



Gesundheit



30 Min



Material: 4 WC-Rollen



Links: [WC-Papier Challenge](#)



Die Übungen werden im Video nur kurz gezeigt. Führe die Übungen jedoch länger aus. Starte mit 30 Sekunden pro Übung. Wenn dir dies zu locker erscheint, kannst du die Dauer der einzelnen Übungen individuell anpassen. Zwischen den einzelnen Übungen kannst du 30 Sekunden Pause machen. Führe drei Durchgänge mit allen Übungen durch.

- 1) Sprung mit $\frac{1}{2}$ -Drehung, stapeln der WC-Rollen
- 2) WC-Rollen-Turm bauen in Liegestützposition, Achtung: rechts und links ausführen!
- 3) Fuss-Touch: rechts und links ausführen
- 4) Rumpf, Fuss über WC-Rolle heben, ein Fuss nach dem anderen
- 5) Rumpf, Füße gleichzeitig über WC-Rolle heben
- 6) Liegestützspringen: Auch normale Liegestütz oder Knieliegestütz möglich
- 7) Stabilität Beinachse: Sprung über WC-Rolle, Beinwechsel
- 8) Stabilität Beinachse: mit gleichem Bein abspringen und landen
- 9) Rumpf Übergabe WC-Rolle Hände-Füße

