

## Warm-Up:

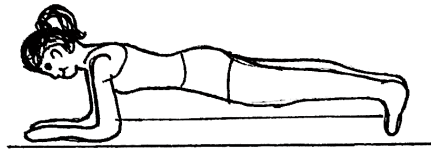
50x Hampelmänner/Hampelfrauen

Jede Übung 2x ausführen.  
Zwischen jeder Übung 60 sec. Pause.

### ÜBUNG 1

#### ELLENBOGEN-PLANKING

Unterarmstütz;  
Kopf, Schultern, Po und  
Füße bilden eine gerade  
Linie;  
Blick zum Boden



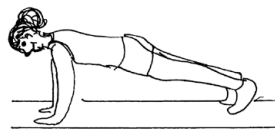
Anzahl normal: 30 sec.

Anzahl Profi: 60 sec.

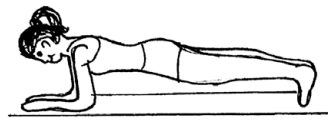
### ÜBUNG 2

#### AUF-UND-AB-PLANKING

Unterarmstütz;  
Kopf, Schultern, Po und  
Füße bilden eine gerade  
Linie;  
Blick zum Boden



Position 1



Position 2

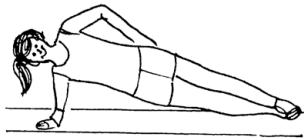
Anzahl normal: 15 Wdh.

Anzahl Profi: 25 Wdh.

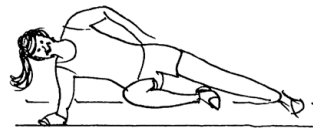
### ÜBUNG 3

#### SEITEN-PLANKING (FÜR PROFIS: MIT BEIN HEBEN )

Seitlicher Unterarmstütz;  
Kopf, Schultern, Hüfte und  
Füße bilden eine gerade  
Linie;  
Blick nach vorn



Normale Position



Profi-Position

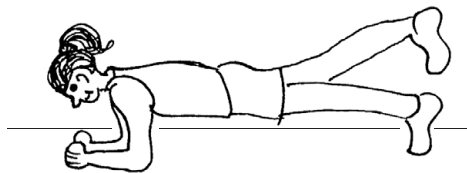
Anzahl normal: 20 sec.  
je Seite

Anzahl Profi: 15 Wdh.  
je Seite

### ÜBUNG 4

#### BEIN-HOCH-PLANKING

Unterarmstütz;  
Kopf, Schultern, Po und  
Füße bilden eine gerade  
Linie; Blick zum Boden;  
Abwechselnd das linke und  
rechte Bein anheben



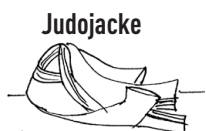
Anzahl normal: 15 Wdh.  
je Seite

Anzahl Profi: 25 Wdh.  
je Seite

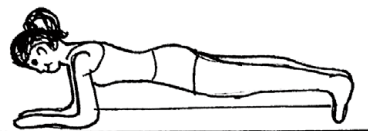
### ÜBUNG 5

#### JUDO-PLANKING-SPEZIAL

Deine Judojacke in der  
Planking-Position innerhalb  
von 60 Sekunden anziehen,  
ohne die Knie abzusetzen.

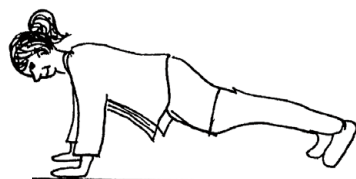


Position 1



Anzahl normal: Nur  
anziehen

Anzahl Profi: An- und  
ausziehen



Position 2

**HAJIME!**