



HIIT - High Intense Intervall Training | Durchführung

Ausfallsprünge



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Schultern durchgehend über der Hüfte positionieren
- ✔ Knie und Hüfte ganz durchstrecken
- ✔ In die Hocke gehen
- ✔ Hinteres Knie am Boden unter der Hüfte platzieren
- ✔ Vorderes Knie ist über der Ferse positioniert
- ✔ Aus der Hocke nach oben springen
- ✔ Schrittwechsel in der Luft ausführen

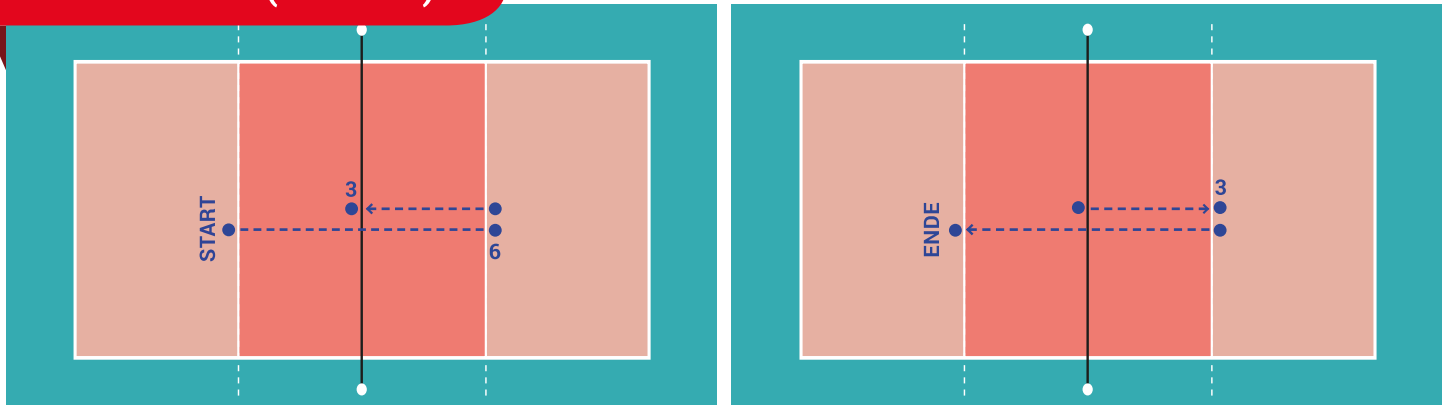
Hampelmann



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße mindestens schulterbreit
- ✔ Mit den Händen an die Oberschenkel fassen
- ✔ Füße treffen sich
- ✔ Hände berühren sich über dem Kopf

Hütchenlauf (6-3-3-6)



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Gleiches Prinzip wie bei **9-3-6-3-9**
- ✔ Schnelle Richtungswechsel | Linie wird angetippt
- ✔ Startpunkt: Angriffslinie
- ✔ Sprint zur gegenüberliegenden Angriffslinie
- ✔ Richtungswechsel zur Mittellinie
- ✔ Zurück zur Angriffslinie
- ✔ Und von Angriffslinie wieder zum Startpunkt

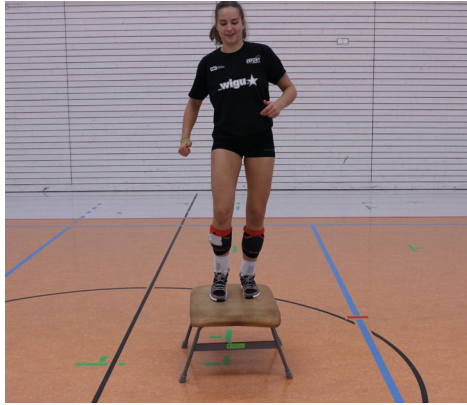
Squat-Jumps



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Füße maximal schulterbreit stellen
- ✔ In die Hocke gehen
- ✔ Hüfte ist unter Kniehöhe
- ✔ Squatposition kurz halten
- ✔ Nach oben abdrücken
- ✔ Füße verlassen den Boden
- ✔ Schultern, Hüfte & Knie sind in einer Linie

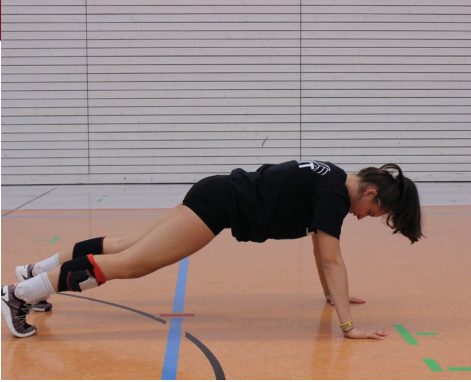
Seitsprünge



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Ausgangsposition: Schlusstand neben dem Hocker
- ✔ Beim Start mit beiden Füßen auf den Hocker springen
- ✔ Blick nach vorne gerichtet
- ✔ Auf der anderen Seite herunterspringen
- ✔ Mit beiden Beinen den Boden berühren
- ✔ Anschließend wieder zurück

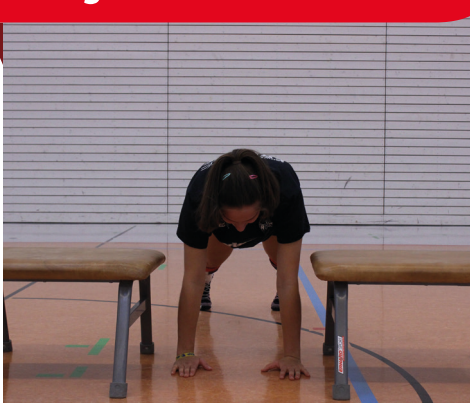
Liegestütz & Hockstreck-Sprung



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Einnahme Liegestützposition
- ✔ Brust Richtung Boden bewegen
- ✔ Beine heranziehen um Hockstrecksprung auszuführen
- ✔ Füße verlassen den Boden
- ✔ Hüfte und Knie ganz durchgestreckt

Liegestütz auf Hocker



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Ausgangsposition: zwischen beiden Hockern
- ✔ Hüfte und Knie haben keinen Bodenkontakt
- ✔ Rechte Hand vom Boden lösen und auf dem Hocker abstützen
- ✔ Nach oben drücken und mit linker Hand auf dem anderen Hocker abstützen
- ✔ Ellbogen sind komplett durchgestreckt
- ✔ Wieder nach unten bewegen

Crunches



Wichtige Hinweise zur Ausführung

- ✔ Schultern berühren den Boden nicht
- ✔ Füße haben keinen Bodenkontakt
- ✔ Hände berühren den Kopf / die Ohren
- ✔ Beide Knie sind gebeugt
- ✔ Knie und Ellbogen berühren sich auf Hüfthöhe
- ✔ Anderes Knie ist ganz durchgestreckt