






# Workout für die Beine

	Beschreibung	Hinweise
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stehen</li> <li>• Auf einem Bein</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein nach außen und nach innen schwingen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein seitlich gehoben oder vor dem Körper gekreuzt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 2 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Stehen</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine beugen und Po nach hinten raus</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniebeuge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 2 Runden</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An der Wand</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem Rücken an die Wand lehnen und Beine beugen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebeugte Beine Rücken an der Wand</li> <li>• halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 Sekunden</li> <li>• 2 Runden</li> </ul>

	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierfüßlerstand</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein nach hinten strecken</li> <li>• An den Körper wieder ranziehen</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein heben und senken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 2 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vierfüßlerstand</li> <li>• Rechtes Bein ist in der Luft nach hinten gestreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein im Kniegelenk beugen und strecken</li> <li>• Bein bleibt in der Luft</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein beugen und strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 2 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>
	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlage</li> <li>• Beine sind getreckt</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberes Bein heben und senken</li> </ul> <p><b>Endposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein gestreckt nach oben Richtung Decke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Wiederholungen</li> <li>• 2 Runden</li> <li>• Seitenwechsel</li> </ul>

Viel Spaß wünscht das Team vom RPG Halle e.V..