

DEIN HOMEWORKOUT

FAMILIENWORKOUT - BEGINNER



- **Übung 1: Wasserkiste tragen**
- 3 Sätze; 60 Sek. halten
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Fußspitzen zeigen nach vorne, 90° im Knie
- Gesäß, Bauch & unteren Rücken anspannen, Oberkörper mit permanenten Wandkontakt
- Wasserkiste seitlich übergeben



- **Übung 2: Familienoberhaupt**
- 3 Sätze pro Person; 60 Sek.
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Ausgangsposition immer mittig des Dreiecks
- auf Kommando des gegenüberliegenden Partners zu den Gegenständen laufen



- **Übung 3: Sofaabend mit Getränk**
- 4 Sätze; 20 Wdh. pro Person
- Füße permanent mit Boden-/ Fußkontakt
- 90° im Knie, unteren Rücken anspannen
- Arme vor der Brust kreuzen
- alle Oberkörper gleichzeitig zu den Knien bewegen, seitliche Übergabe der Flasche



FAMILIENWORKOUT - BEGINNER



- **Übung 4: Familienzusammenhalt**
- 5 Sätze; 1 Runde
- V-Sitz einnehmen, Oberkörper aufrichten
- Gesäß, Bauch & unteren Rücken anspannen, Hände seitlich anwinkeln
- Kissenübergabe überkopf nach hinten, beim letzten angekommen nach vorne laufen



- **Übung 5: Flaschen halten frontal**
- 1 Satz; maximale Zeit halten
- aufrechter Stand, Füße schulterbreit
- Schulterblätter zusammenziehen
- Arme beidseitig durchstrecken
- Flaschen gleichzeitig frontal auf schulterhöhe anheben und halten



- **Übung 6: Familien Hampelmann**
- 2 Sätze; 60 Sek.
- Füße aneinander stellen, aufrechter Stand, Arme seitlich am Körper ablegen
- hüpfen und Beine seitlich abspreizen, gleichzeitig Arme durchstrecken und über den Kopf bewegen, wieder Startposition einnehmen



FAMILIENWORKOUT - BEGINNER



- **Übung 7: Familienlob**
- 4 Sätze; 15 Wdh. pro Team
- Füße mindestens hüftbreit oder weiter auseinander positionieren, Beine durchstrecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- mit Partner rechts & links abklatschen



- **Übung 8: Fußballgolf**
- 4 Sätze; 6 Schüsse; 3 Schüsse pro Person
- aufrechter Stand, Füße hüftbreit
- Schussfuß nach außen rotieren
- fester Startpunkt & Zielkreis, Partner steht hinter dem Zielkreis für Ballrückgabe
- 1. nur rechts schießen, 2. nur links schießen

