# Dein Squats von Montag bis Sonntag (Kalenderwoche 10)

 Montag, 5.3.2018

**SUMO Squat gesprungen**

Du gehst in eine tiefe und breite Kniebeuge, die Arme sind vor dem Körper, die Hände sind verschränkt. Du springst aus der tiefen Kniebeuge hoch, die Arme sind dabei neben dem Körper.

**20 Wiederholungen** – und dies wiederholst Du **zweimal**.

 Dienstag, 6.3.2018

**Zehenspitzen Hocke**

Ja, richtig gelesen ☺ - Du gehst in die Hocke und bleibst auf Deinen Zehenspitzen. **Bis 20 zählen** - wieder aufstehen! **Dreimal** wiederholen!

 Mittwoch, 7.3.2018

**Ausfallschritte zurück!**

**20-mal links** zurücksteigen, **20-mal rechts** zurücksteigen. Und dies wiederholst Du **dreimal**.

 Donnerstag, 8.3.2018

**Die einbeinige Kniebeuge.**

heute brauchst Du wieder einen Sessel, Dein Bett oder Sofa zum Aufstützen. Du stützt Deinen linken Fuß auf den Sessel. Achte auf einen ganz geraden Stand. Der Rumpf bleibt gerade. Der Bauchnabel zieht leicht Richtung Wirbelsäule. Und nun machst Du einbeinige Kniebeugen.

**Zweimal je 25 Stück pro Bein! Und dann machst du drei Liegestütz.**

© Mag. Béatrice Drach-Schauer

 Freitag, 9.3.2018

**Kniebeuge mit seitlichem Bein**

Du kommst in die tiefe Kniebeuge (Stand etwas mehr als Hüftbreit) - die Arme sind wieder vor dem Körper - die Hände sind verschränkt. Du kommst hoch und streckst dabei dein linkes Bein zur Seite. Dann kommst Du wieder in die Ausgangsposition.

**12 Wiederholungen pro Seite.**

 Samstag, 10.3.2018

**Der Skater**

Mach es wie die Eisschnellläufer! Schulterbreiter Stan, neige den Oberkörper leicht nach vorne (achte auf einen geraden Rücken).
Mach einen weiten Schritt zur Seite und lande auf dem anderen Bein.
Dies wiederholst du **20-mal. Kurze Pause. Wiederholen.**

 Sonntag, 11.3.2018

**Zeit zum Entspannen ☺**

Nimm einen Gürtel, ein Tuch oder ein Theraband und halte dieses mit gestreckten Armen vor Deinem Körper. Und nun machst Du Kniebeugen.
**25-mal**! Schönen Sonntag!

© Mag. Béatrice Drach-Schauer 