






Kraftübungen ohne Geräte




ALLGEMEINE TIPPS

Die Zusammenstellung des Übungskataloges wird je nach Auswahl und Wirkung in verschiedene Farbbereiche unterteilt!

- Die Muskelgruppen werden gekennzeichnet durch:

	Gelb	Übungen für	A rme, Schulter und B rust	kurz: ab
	Grün	Übungen für	B auch	kurz: ba
	Blau	Übungen für	R ücken	kurz: rü
	Orange	Übungen für	B eine	kurz: be
	Braun	Übungen für	G anzkörperstabilisation	kurz: gk

- Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen wird gekennzeichnet durch:

leicht:  mittel:  schwer: 

Der Erfolg deines Trainings wird immer von der Beachtung folgender Trainingshinweise abhängen, die je nach Trainingszustand anzupassen sind:

- Sorgfältiges Auf- und Abwärmen

10 min Rolle

Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die nachfolgende Belastung vor. Dazu eignen sich in erster Linie Ganzkörperbewegungen wie etwa Laufen oder Seilspringen. Nach dem Aufwärmen werden die wichtigsten Muskeln leicht gedehnt. Beim Abwärmen sollst du die Muskulatur einige Minuten mit lockeren Ganzkörperbewegungen und gezielten Stretching-Übungen entspannen.

- Zeitdruck vermeiden

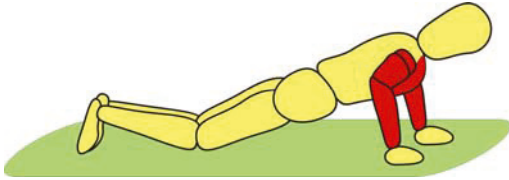
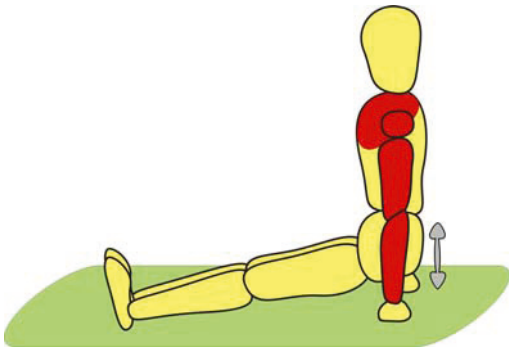
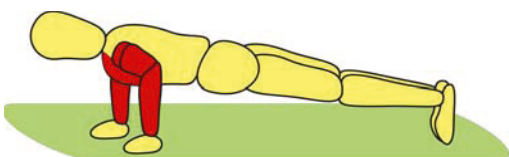
Nimm dir für dein Training entsprechend Zeit. Zeitdruck führt zu Unkonzentriertheit und zu schnellen Bewegungsausführungen. Darunter leidet die Qualität deiner Bewegungsausführung, und es besteht Verletzungsgefahr.

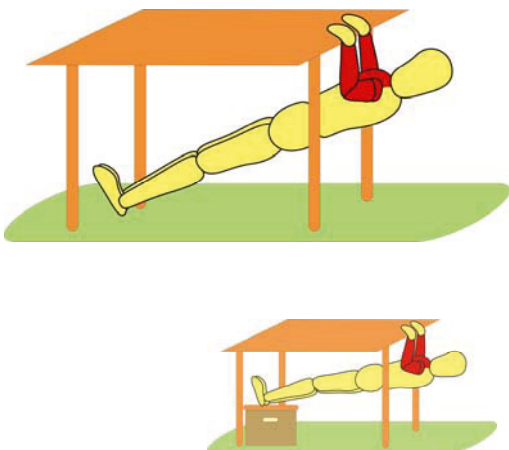
- Richtige Ausgangsstellung

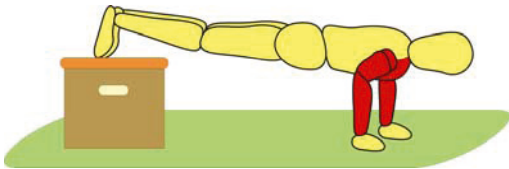
Wähle bei den Übungen eine stabile und sichere Ausgangsposition, beachte dabei genau die beschriebene Körperposition. Ein Abweichen davon kann zu Belastungen der benachbarten Gelenke führen und ist oft ein Zeichen für Kraft- und Bewegungsdefizite. In diesem Fall solltest du eine leichtere Übung wählen.

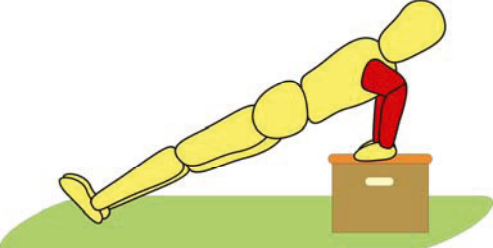
- Optimale Bewegungsausführung und Bewegungsgeschwindigkeit
Jede Übung sollte zuerst einmal langsam ausgeführt werden, um die Technik und den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen und zu speichern. Dynamische Übungen sollten langsam und möglichst ohne Schwung ausgeführt werden, statische Übungen sollten nur mit mäßigem Bewegungstempo oder in der Endposition haltend trainiert werden.
- Beidseitigkeit bei den Übungen
Du solltest entweder innerhalb einer Serie oder während verschiedener Serien beide Seiten gleich intensiv belasten. Ebenso solltest du stets bei der Reihenfolge der einzelnen Übungen darauf achten, dass du die beanspruchten Muskelgruppen abwechselst, d.h. du solltest beispielsweise keine zwei Bauchübungen hintereinander ausführen, sondern eine Bauchübung und anschließend eine Rückenübung.
- Gleichmäßiges Atmen
Wichtig ist bei allen Übungen eine gleichmäßige ruhige Atmung, niemals den Atem pressen. Atme im Moment der größten Anstrengung bzw. der Anspannungsphase einer Übung bewusst aus. Atme bei der geringeren Belastung bzw. während der Entspannungsphase ein.
Beachte folgenden Grundsatz:
 - Während der **A**nspannung: **A**usatmen
 - Während der **E**ntspannung: **E**inatmen
 - Niemals die Luft anhalten!
- Pausen einhalten
Dein Krafttraining ist besonders effektiv, wenn du deinen Muskeln zwischen den einzelnen Trainingseinheiten mindestens einen Tag Pause zur Regeneration gönnst. Besonderen Wert solltest du auch darauf legen bei deinem Training mit hohen Wiederholungszahlen die vorgegebenen Zeiten für die Pausen einzuhalten, damit sich die Muskulatur wieder erholen kann. Zu kurze Pausen können einen frühzeitigen Abbruch des Trainings zur Folge haben. Je nach Leistungsvermögen kannst du die Pausen durch Lockerungs- und Entspannungsübungen gestalten.
- Eine musikalische Begleitung hilft dir beim Training! Ebenso ist es motivierender gemeinsam mit Freunden zu trainieren.
- Beim Training solltest du ausreichend Flüssigkeit zu dir nehmen. Warte nicht erst, bis du Durst verspürst.
- Lass dein Training ausfallen, wenn du dich nicht wohl fühlst oder krank bist (sei allerdings ehrlich zu dir selbst!).

KB (Kraftübungen ohne Geräte) Arme, Schulter, Brust

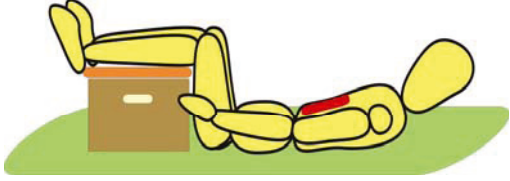

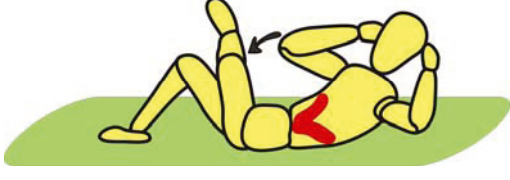
KB 1 ab ●	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	Beispiel
<p>Verkürzte Liegestütze</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Knieliegestütz ➤ Arme stützen seitlich auf Brusthöhe ➤ Knie liegen am Boden auf <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) ➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten <p>Tipp: Je weiter du den Griff wählst, desto intensiver wirkt die Übung auf die Brustmuskulatur. Je enger, desto mehr werden die Arme beansprucht!</p>	3 x 25
KB 2 ab ●	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	3 x 15
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Langsitz ➤ Fäuste neben dem Hüftgelenk abstützen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme strecken und beugen ➤ Oberkörper nach oben gedrückt und Gesäß so weit wie möglich vom Boden anheben <p>Tipp: Die Übung wirkt intensiver, wenn du unter den Fäusten unterlegst!</p>	
KB 3 ab ■	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	3x 20
<p>Liegestütze</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Liegestütz ➤ Arme stützen seitlich auf Brusthöhe <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) ➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten <p>Tipp: Strecke die Arme nicht ganz durch und achte auf eine gerade Körperhaltung!</p>	


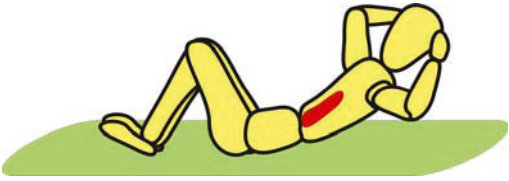
KB 4 ab ■	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	3 x 15
<p>Klimmzug Schrägliegehang</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Stange oder Tischkante</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Liegehang, Körper ist gestreckt, Stange oder Tischkante sollte bei gestreckten Armen auf Schulterhöhe sein <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme strecken und beugen, so dass die Nasenspitze fast die Stange oder Tischkante berührt ➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten <p>Tipp: Je waagrechter der Körper im Hang, desto schwerer ist die Übung, oder je höher die Stange oder Tischkante, desto leichter!</p>	

KB 5 ab ▲	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	3 x 15
<p>Erhöhte Liegestütze</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Liegestütz, Beine erhöht ➤ Arme stützen seitlich auf Brusthöhe <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme strecken und beugen (Nasenspitze berührt fast den Boden) ➤ Rumpf und Kopf in einer Linie halten <p>Tipp: Nicht ins Hohlkreuz fallen!</p>	

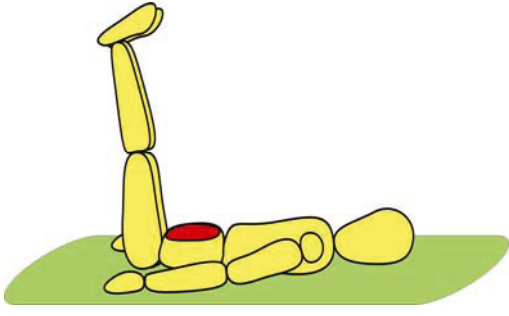
KB 6 ab ▲	Muskulatur: Arme, Schulter, Brust	3 x 15
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Bank, Kasten oder zwei Stühle</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arme stützen auf Bank, zwischen zwei Stühlen, oder Kasten, Körper ist gestreckt <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Beugen und strecken der Arme, bei gestrecktem Körper <p>Tipp: Versuche das Becken nach oben zu drücken!</p>	

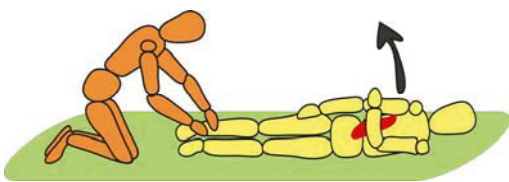
KB (Kraftübungen ohne Geräte) Bauch

KB 7 ba ●	Muskulatur: gerader oberer Bauchmuskel	3 x 30
<p>Crunches</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage, die Beine sind ca. 90° angewinkelt und liegen auf einem kleinen Kasten <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aus der Rückenlage Kopf und Schulter langsam vom Boden abrollen, bis die Hände den Kasten erreichen 	
Tipp: Achte auf eine langsame Bewegungsausführung!		
KB 8 ba ●	Muskulatur: gerader Bauchmuskel	3 x 10 je Seite
<p>Halber Käfer</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage, Oberkörper wird angehoben, Hände nach vorne geschoben <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Im Wechsel wird ein Bein angebeugt, das andere wird gestreckt. Langsames Tempo mit vollständiger Bein Streckung 	
Tipp: Achte auf eine langsame Bewegungsausführung – Keine Radfahrbewegungen!		
KB 9 ba ■	Muskulatur: schräger Bauchmuskel	3 x 10 je Seite
<p>Cross Crunches</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ den linken Unterschenkel auf das angestellte rechte Bein legen <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hände seitlich zum Kopf nehmen, den Kopf anheben und die rechte Schulter zur linken Hüfte aufrollen und umgekehrt ➤ Lendenwirbelsäule bleibt am Boden liegen 	
Tipp: Hebe zuerst die Schultern an und drehe dich erst dann zur Seite!		


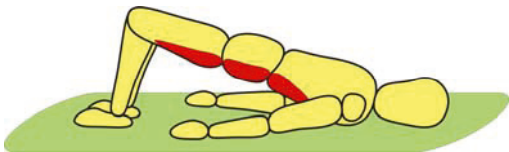
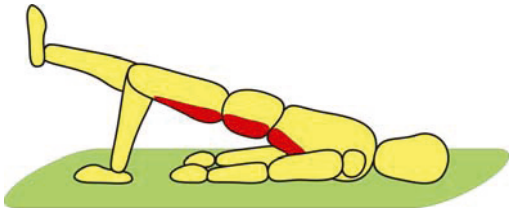
KB 10 ba		Muskulatur: gerader oberer Bauchmuskel	3 x 20
<p>Crunches</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage ➤ Beine angewinkelt, Fersen am Boden ➤ Arme seitlich fixiert, Fingerspitzen berühren den Hinterkopf nur ganz leicht <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kopf und Schultern vom Boden abheben ➤ Lendenwirbelsäule bleibt am Boden, beim Zurückneigen die Schultern nicht auf den Boden ablegen ➤ Kopf behält immer den gleichen Abstand zum Körper 		
<p>Tipp: Blicke nach vorne oben - achte auf eine langsame Bewegungsausführung!</p>			


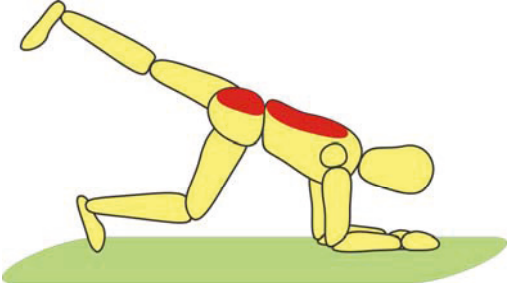

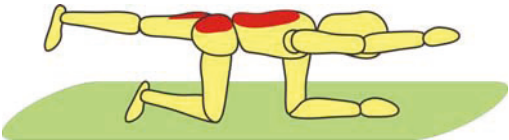

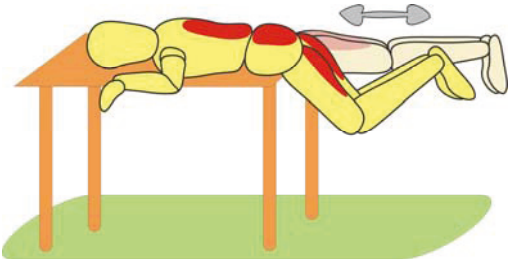
KB 11 ba		Muskulatur: schräger Bauchmuskel	3 x 20
<p>Cross Crunches</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Schultern vom Boden nehmen und im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gegen das rechte Knie 		
<p>Tipp: Übe langsam und konzentriert, spüre die Anspannung der Bauchmuskeln!</p>			

KB 12 ba ▲	Muskulatur: gerader unterer Bauchmuskel	3 x 15
<p>L</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage ➤ Beine nach oben, Hüftwinkel ca. 90° ➤ Arme liegen mit den Handflächen nach unten seitlich neben dem Körper <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Das Becken ca. 5 cm vom Boden anheben und langsam senken, als ob jemand die Beine an den Füßen hochziehen würde 	
Tipp: Nicht mit Schwung üben!		


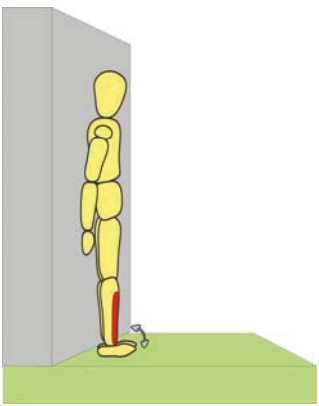
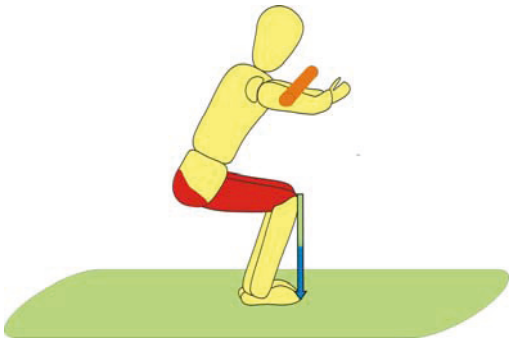
KB 13 ba ▲	Muskulatur: schräger Bauchmuskel	3 x 10
<p>Seitaufrichten</p> 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gestreckte Seitenlage ➤ Beine fixiert durch einen Partner oder eine Sprossenwand <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schulter vom Boden ohne Rotation im Oberkörper anheben ➤ Gleite dabei mit deiner Hand an der oberen Seite des Oberschenkels nach unten 	
Tipp: Versuche, dich nicht auf deinem Ellbogen abzustützen!		

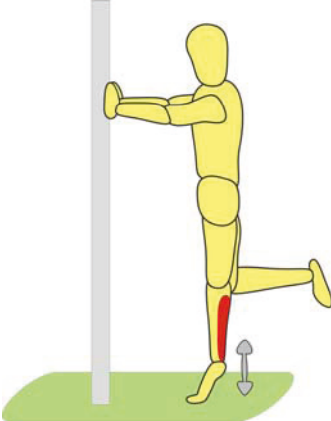
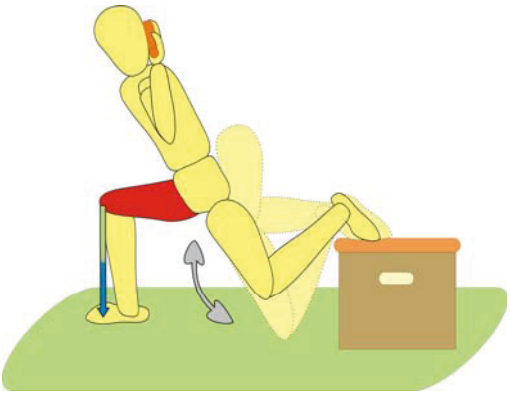
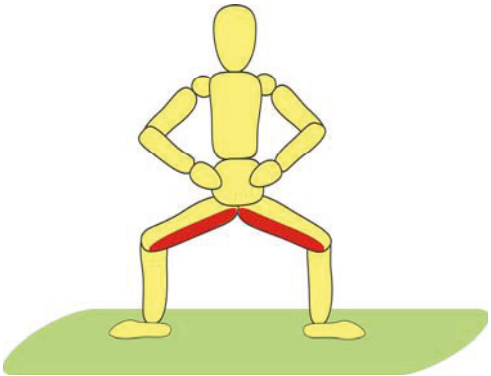
KB (Kraftübungen ohne Geräte) Rücken

KB 14 rü	○	Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur	60 sec
Waage		<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bauchlage ➤ Arme und Beine gestreckt vom Boden abheben ➤ Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mit Armen und Beinen wechselseitig leicht pendeln 	
		<p>Tipp: Nicht wippen!</p>	
KB 15 rü	○	Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur	60 sec
		<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage, Beine angewinkelt aufsetzen <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben ➤ Oder Streckung in der Hüfte halten 	
		<p>Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!</p>	
KB 16 rü	■	Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur	
		<p><i>So wird's gemacht:</i></p> <p><i>Ausgangsstellung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückenlage, ein Bein angewinkelt, das andere in Verlängerung zum Rumpf gestreckt <p><i>Ausführung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hüfte absenken, ohne Bodenberührung und bis zur vollständigen Hüftstreckung wieder anheben ➤ Oder die Streckung in der Hüfte halten 	
		<p>Tipp: Je größer der Kniewinkel, desto schwieriger und effektiver wird die Übung!</p>	

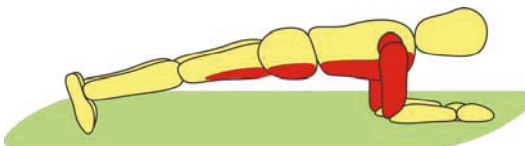

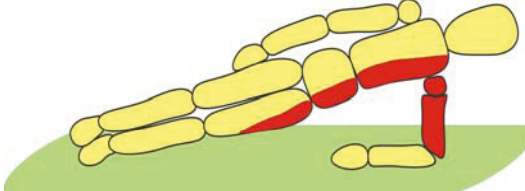
<p>KB 17 rü </p>	<p>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</p>	<p>60 sec</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Bankstellung mit Unterarmstütz > Fußspitzen aufgestellt <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Ein Knie von der Unterlage leicht anheben, das Knie bleibt gebeugt > Das andere Bein strecken, so dass Bein und Rücken eine Gerade ist <p>Tipp: Gebeugtes Knie von der Matte anheben! Achte auf eine gleichmäßige Atmung!</p>	
<p>KB 18 rü </p>	<p>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</p>	<p>60 sec</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Bankstellung, ein Arm und gegengleicher Fuß gestreckt > Ferse, Gesäß, Rücken und Arm in einer waagrechten Linie <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Ganz lang machen, Gesäß anspannen und diese Position kurz halten, anschließend Gegenbewegung > Gestreckten Ellbogen und diagonales Knie fest zusammendrücken, Ellbogen-Kniekontakt und diese Position wiederum kurz halten <p>Tipp: Achte darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und nicht überstreckt wird. Blick zum Boden!</p>	
<p>KB 19 rü </p>	<p>Muskulatur: Rücken-, Gesäß- und ischiocrurale Muskulatur</p>	<p>2 x 15</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Tisch oder Kasten</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Bauchlage auf einem Tisch oder Kasten > Hüftknochen in etwa an der Kante <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Beine im Hüftgelenk beugen und wieder bis zur Waagrechten strecken <p>Tipp: Achte darauf, dass die Beine in Verlängerung der Wirbelsäule bleiben und nicht nach oben überstreckt werden!</p>	

KB (Kraftübungen ohne Geräte) Beine

KB 20 be ●	Muskulatur: Beine, Gesäß	60 sec
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Oberkörper und Rücken aufrecht an der Wand ➢ Oberschenkel waagrecht ➢ Kniegelenk ca. 90° <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Position halten (statische Übung) 	
Tipp: Nicht mit den Armen am Oberschenkel abstützen!		
KB 21 be ●	Muskulatur: Beine, Gesäß	60 sec
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Rücken zur Wand, mit den Händen an der Wand abstützen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Zehen vom Boden abheben und wieder senken 	
Tipp: Füße ca. 10 cm von der Wand entfernen!		
KB 22 be ■	Muskulatur: Beine, Gesäß	3 x 30
Kniebeuge	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Hilfsmittel: Gymnastikstab oder Plastikstange</p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Stand, Beine hüftbreit, Füße zeigen leicht nach außen, auf den verschränkten Armen liegt ein Gymnastikstab <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Beine beugen und strecken, Oberkörper bleibt gerade ➢ Oberarme bleiben oben, so dass der Stab ohne festhalten auf den Schultern liegen bleibt ➢ Fußsohlen bleiben am Boden, Knie bleiben während der Beugung hinter den Fußspitzen 	
	Tipp: Unter der Ferse unterlegen! Achte auf eine gerade Haltung der Wirbelsäule!	

<p>KB 23 be ■</p>	<p>Muskulatur: Beine, Gesäß</p>	<p>2 x 25</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u> Hilfsmittel: Wand oder Treppe</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Im einbeinigen Stand vor einer Wand stehen und sich daran abstützen, anderes Bein gebeugt <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ferse anheben und wieder senken <p>Tipp: Alternativ kann die Übung auf einer Treppe stehend durchgeführt werden!</p>	
<p>KB 24 be ▲</p>	<p>Muskulatur: Beine, Gesäß</p>	<p>3 x 15 je Seite</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u> Hilfsmittel: Stuhl oder kleiner Kasten, Plastikstange</p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Stand auf einem Bein, das andere liegt auf einem kleinen Kasten oder Stuhl <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Standbein maximal beugen ➤ Oberkörper bleibt gerade ➤ Standbein so weit vorsetzen, dass beim Beugen das Knie hinter der Fußspitze bleibt <p>Tipp: Um den Rücken gerade zu halten hilft es dir, wenn du eine Plastikstange auf den Schultern hinter dem Kopf hältst!</p>	
<p>KB 25 be ▲</p>	<p>Muskulatur: Beine, Gesäß</p>	<p>2 x 15 je Seite</p>
	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p><u>Ausgangsstellung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Seitgrätschstand, Beine etwas über Schulterbreite geöffnet ➤ Hände seitlich in der Hüfte abstützen <p><u>Ausführung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aus dem Grätschstand heraus Beine beugen bis etwa ein 90° Winkel im Kniegelenk erreicht ist <p>Tipp: Achte darauf, dass beim Beugen das Knie über dem Sprunggelenk bleibt!</p>	

KB (Kraftübungen ohne Geräte) Stabilisationsübungen

KB 26 gk ●	Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung	60 sec
Unterarmstütz 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Unterarmstütz ➤ Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit ➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diese Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung) 	
Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen!		
KB 27 gk ■	Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung	60 sec
Unterarmstütz 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Unterarmstütz ➤ Ellbogen unter den Schultern, Füße hüftbreit ➤ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abwechselnd linkes und rechtes Bein anheben ➤ Vermeide eine Bewegung zwischen Rumpf und Becken 	
Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen!		
KB 28 gk ▲	Muskulatur: Komplexe Körperstabilisationsübung	60 sec
Seitstütz 	<p><u>So wird's gemacht:</u></p> <p>Ausgangsstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Heben des Körpers in den seitlichen Unterarmstütz ➤ Der Rumpf und die Beine sind angehoben ➤ Der Boden wird nur vom Unterarm und den Füßen berührt <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diese Position über den angegebenen Zeitraum halten (statische Übung) ➤ Seitenwechsel 	
Tipp: Versuche den Körper gerade zu halten!		