

Allgemeine Hinweise:

- Nicht jede Übung ist für jede\*n gleich gut geeignet
- Variationen zeigen z.B. springen – nicht springen
- Nicht nur Hullern, sondern Ganzkörperkräftigung (mit dem Reifen)

## Warm Up

Reifen auf dem Boden liegend



- Auf der Stelle laufen
- Schulterern kreisen (nach vorne / nach hinten)
- Hüftkreisen
- Fuß tippt den Reifen an (vorne, seitlich, hinten)

Reifen vor dem Körper senkrecht



- Auf der Stelle laufen, Knie auf Reifenhöhe bringen
- Zehenspitzen / Fersen durch den Reifen nach vorne setzen
- Bein seitlich abspreizen (rechts und links im Wechsel)
- Leichte Grätsche, Ferse zum Gesäß ziehen

Reifen seitlich neben dem Körper



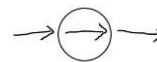
- Bein im Einbeinstand vor und zurück schwingen
- Seitlich in den Reifen hüpfen (einbeinig / beidbeinig), anschließend Reifen auf die andere Seite
- Klein machen und durch den Reifen durchsteigen

## Koordination

Reifen auf dem Boden liegend

Von einer Seite des Reifens zur anderen:

2-er Kontakt, 3-er Kontakt, Nachstellschritte,  
Kniehebelauf, nach vorne Hüpfen (einbeinig,  
beidbeinig)



Arm- und Beinbewegungen, während der Reifen um die Taille bewegt wird

Armbewegungen

- in die Luft boxen
- Arme in einem Halbkreis über den Kopf führen
- Arme auf und zu machen (Brust öffnen, Schulterblätter zusammenziehen)

Beinbewegungen

- Auf die Zehenspitzen und ganz lang machen
- Walken auf der Stelle
- Fuß tippt zur Seite, nach vorne, nach hinten

---

## Kräftigung

### Rumpf

Russin  
Twist



Fuß im Wechsel  
in den Reifen  
setzen



Plank mit  
Hand-Tap  
zum Reifen



Superman mit Reifen  
haltend



### Beine

Kniebeugen



Sumosquats



Ausfallschritt

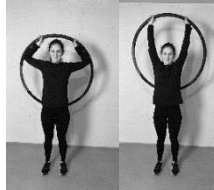


### Arme

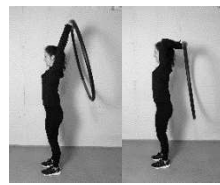
Frontheben



Shoulder Press



Trizeps



---

## Cool Down - Dehnung

Oberschenkel-  
vorderseite



Hintere  
Muskelkette



Seitlicher Rumpf



Schultergürtel



### Kontakt: Vera Kaulich

- Sportwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung (Master of Arts)
- Lizenzen im Gesundheits- und Rehabilitationssport
- Kursangebote: Ganzkörperworkouts, BBP, Hula-Hoop-Fitness, Personal Training
- Homepage: [www.verakaulich.de](http://www.verakaulich.de)
- E-Mail: [info@verakaulich.de](mailto:info@verakaulich.de)
- Instagram: fitnesspower\_vera

Bei Fragen melde dich gerne!

### Antwort auf die Frage im Chat – Studie:

McGill, Stuart M.; Cambridge, Edward D.J.; Andersen, Jordan T. A Six-Week Trial of Hula Hooping Using a Weighted Hoop, Journal of Strength and Conditioning Research: May 2015 - Volume 29 - Issue 5 - p 1279-1284

---