





ZONE



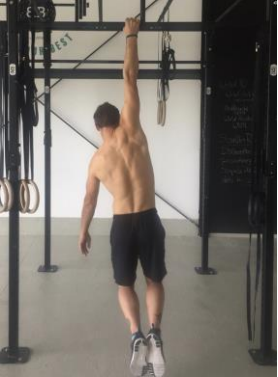


**CROSS**  
**ZONE BB**


**HANG-CIRCUIT-**  
**LEVELS**

# CIRCUIT I

Passiv Hängen	Aktiv Hängen	Rechts-Links-Pendeln	Vor-Zurück-Pendeln
<b>LEVEL I</b>			
<b>-gemeistert 3x 30s-</b>	<b>-gemeistert 3x 15s-</b>	<b>-gemeistert 3x 3r-</b>	<b>-gemeistert 3x 3r-</b>
Halte dich an einer Stange oder Ringen fest, lasse deine Beine in der Luft baumeln und löse alle Spannung aus dem Körper. Die Hüfte fällt locker und entspannt, die Brust sinkt und deine Schulter ziehen hinauf zu den Ohren. Halte dies für die angegebene Zeit.	Starte in einem passiven Hang. Ziehe dann deine Schulterblätter nach unten und halte dabei deine Arme gestreckt. ACHTUNG: kein anheben der Brust, nur ein nach oben ziehen!	Starte in einem passiven Hang und pendle dann mit den Beinen von rechts nach links. Wenn du ausreichend pendelst, kannst du die Hand, in welche Richtung die Beine pendeln, von der Stage lösen. Arbeite mit deinen Beinen, deinem Rumpf, doch bleib in den Schulter und Armen locker!	Starte in einem passiven Hang und schwinde dann deine Beine vor und zurück und bewege deine Schulterblätter im passenden Rhythmus dazu vor und zurück. Arbeite mit deinen Beinen, deinem Rumpf, doch bleib in den Schulter und Armen locker!
			
<b>Level II</b>			
<b>-gemeistert 3x 45s-</b>	<b>-gemeistert 3x 20s-</b>	<b>-gemeistert 3x 5r-</b>	<b>-gemeistert 3x 5r-</b>
<b>Level III</b>			
<b>-gemeistert 3x 60s-</b>	<b>-gemeistert 3x 30s-</b>	<b>-gemeistert 3x 8r-</b>	<b>-gemeistert 3x 8r-</b>
<b>Level IV</b>			
<b>-gemeistert 2x 90s-</b>	<b>-gemeistert 3x 10r-</b>	<b>-gemeistert 3x 10r-</b>	<b>-gemeistert 3x 8r-</b>
<b>Level V</b>			
<b>-gemeistert 1x 180s-</b>	<b>-gemeistert 3x 15r-</b>	<b>-gemeistert 3x 15r-</b>	<b>-gemeistert 3x 15r-</b>

# CIRCUIT II

Passiv Hängen- einarmig	Arching Hängen	Aktiv Hängen- einarmig
<b>Level I</b>		
<b>-gemeistert 2x 20/20/10/10-</b>	<b>-gemeistert 3r – 4s-</b>	
<p>Halte dich mit einer Hand an der Stang oder den Ringen fest. Lass deine Füße baumeln und den ganzen Körper locker und entspannt. Lass deine Schulter hoch kommen zum Ohr und wechsele nach der angegebenen Zeit die Hand!</p>	<p>Start in einem passiven Hang, zieh dich dann in einen aktiven Hang und ziehe nun deine Schulterblätter im Rücken zusammen und hebe dein Brustbein an. Die Beine und Hüfte bleiben dabei entspannt. Lass dich dann kontrolliert ab bis zum passiven Hang. Wiederhole das für die Wiederholungen und halte an der höchsten Stelle für die angegeben Sekunden Zahl.</p>	
		
<b>Level II</b>		
<b>-gemeistert 2x 30/30/20/20/10/10-</b>	<b>-gemeistert 3x 3r – 4s-</b>	
<b>Level III</b>		
<b>-gemeistert 2x 45/45/30/30/20/20/10/10-</b>	<b>-gemeistert 4x 4r – 4s-</b>	

Level IV		
<b>-gemeistert 3x 30/30/20/20/10/10s-</b>	<b>-gemeistert 5x 4r – 4s-</b>	<b>-gemeistert 3x 3r – 2s-</b>
		<p>Starte in einem einarmigen passiven Hang und ziehe dann das Schulterblatt nach unten bis beide Schultern in einer Höhe sind und dort für die angegebene Zeit halten. Dann wieder kontrolliert ablassen.</p>
		
Level V		
<b>-gemeistert 3x 45/45/30/30/20/20/10/10--</b>	<b>-gemeistert 5x 5r – 4s-</b>	<b>-gemeistert 3x 5r – 3s-</b>



Nadine Bühler & Raphael Kiemann GbR  
Weinstraße 60  
77815 Bühl

[www.crosszone-bb.de](http://www.crosszone-bb.de)  
[info@crosszone-bb.de](mailto:info@crosszone-bb.de)