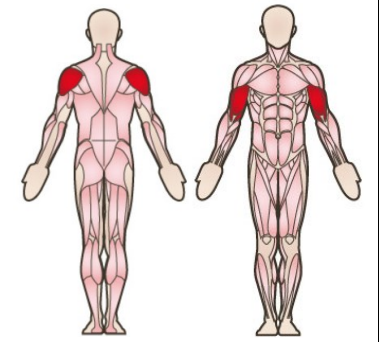


Gegenstand zu sich ziehen im Stand

**Oberkörper:
Schultermuskulatur, Armbeuger**



Schulterbreiter Stand bei den Seilenden (Blick zum Pneu), leichte Kniebeuge, mit den Händen beide Enden des Seils fassen, den am Seil befestigte Pneu zu sich ziehen. Hat man den Pneu bis zu den Füßen gezogen, Sprint auf die andere Seite, bis das Seil wieder gespannt ist, um die Übung neu zu starten.

Achtung: Rücken gerade halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

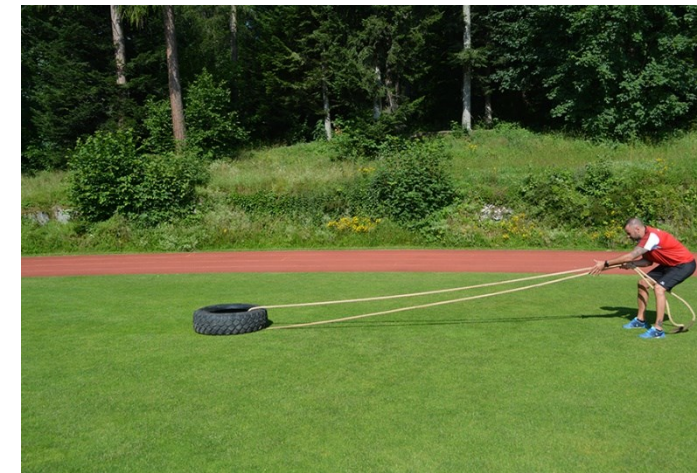
- Weniger Gewicht/Last.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.

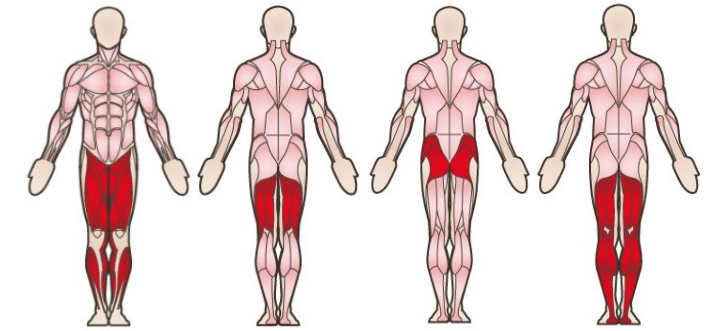


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Seil/Tau, 1 Pneu DURO
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH, 1 Pneu 10DM**

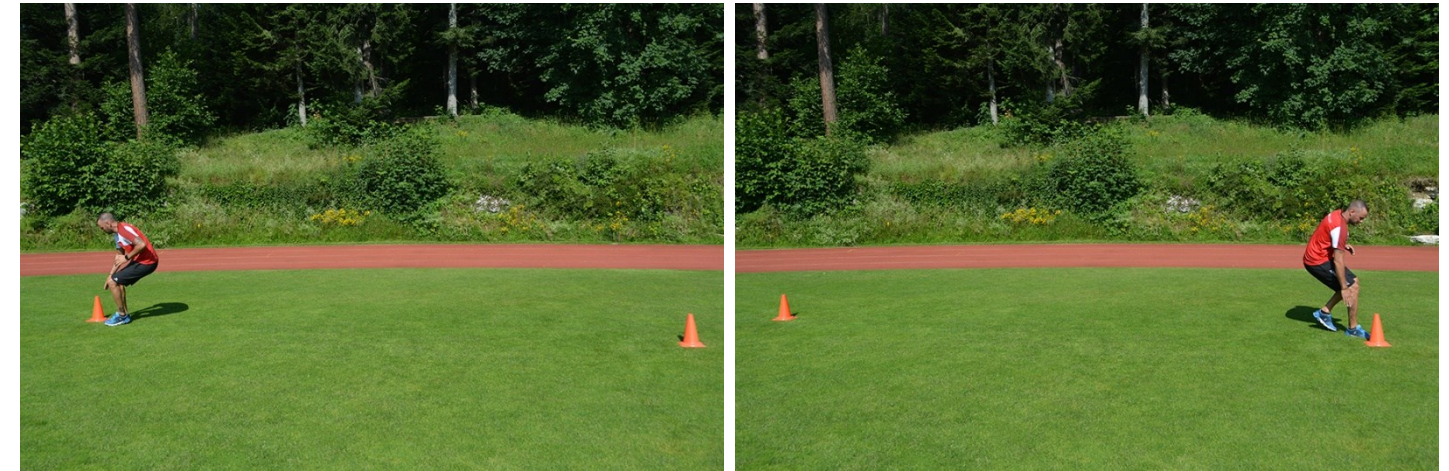
Sprinten

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur



Eine vorgegebene Distanz (zw. 10-20 Meter) möglichst schnell/im Sprint zurücklegen (allenfalls mehrmals zwischen den Markierungen hin und her pendeln).

Variante: Kein Sprint sondern die Gangart zwischen den Markierungen verändern (z.B. rückwärts, auf allen Vieren, robbend usw.).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Geringere Geschwindigkeit.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

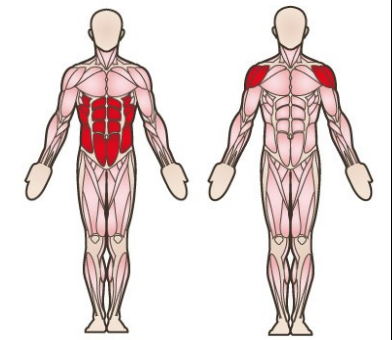
- Höhere Geschwindigkeit.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 2 Malstäbe/Hütchen (2 Tn möglich)

Rotation des Oberkörpers im Stand



Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Gegenstand (z.B. Kampffrucksack oder Gewichtsscheibe) mit fast ausgestreckten Armen vor dem Körper auf Brusthöhe halten, Arme von der einen Seite zur anderen bewegen (Oberkörper links/rechts rotieren).

Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Becken bleibt an Ort und nur der Oberkörper bewegt sich.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

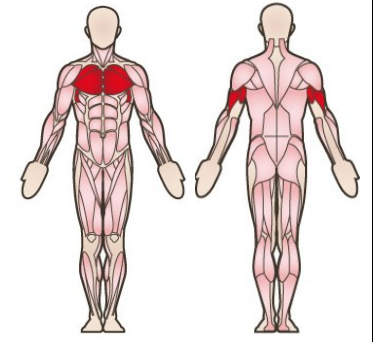
- Mehr Gewicht/grössere Last.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kampffrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1-2 PET-Flaschen (1,5 Liter)/1 Helm, 1 Pneu PUCH/Sandsack

Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Kampfrucksack oder Pneu) platziert, heruntersteigen vom Gegenstand (Hände nacheinander auf den Boden verschieben) und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Stützen an Ort (evtl. Arme abwechselnd - leicht - anheben).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Höherer Gegenstand;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Beine).

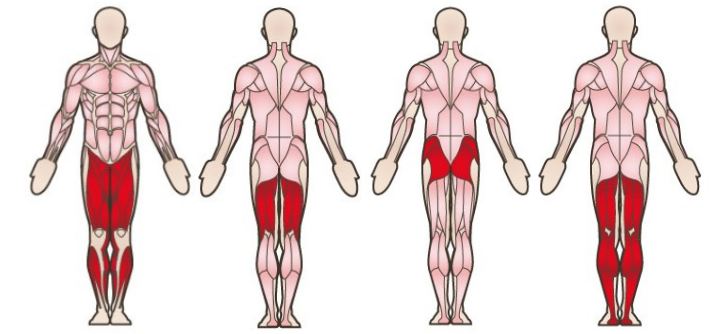


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH/Kampfrucksack

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball, 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe

Stossen eines Gegenstandes im Stand



Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

Einen am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) über eine gewisse Distanz (hin und her) stossen. Kurze Strecke für mehrfaches Anstossen wählen (5-10m).

Achtung: Rücken gerade halten.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Weniger Widerstand.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Mehr Widerstand.

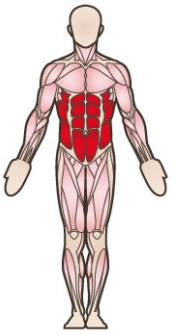


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu PUCH, 1 Pneu 10DM

Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur



Rückenlage, Füße mit angewinkelten Beinen auf einen Gegenstand (z.B. Pneu, Kampfrucksack, Helm oder Sandsack) legen, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung). Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

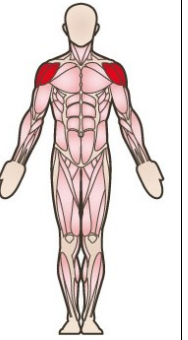
- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM (4 Tn möglich)/Kampfrucksack/Helm
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Sandsack

Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend

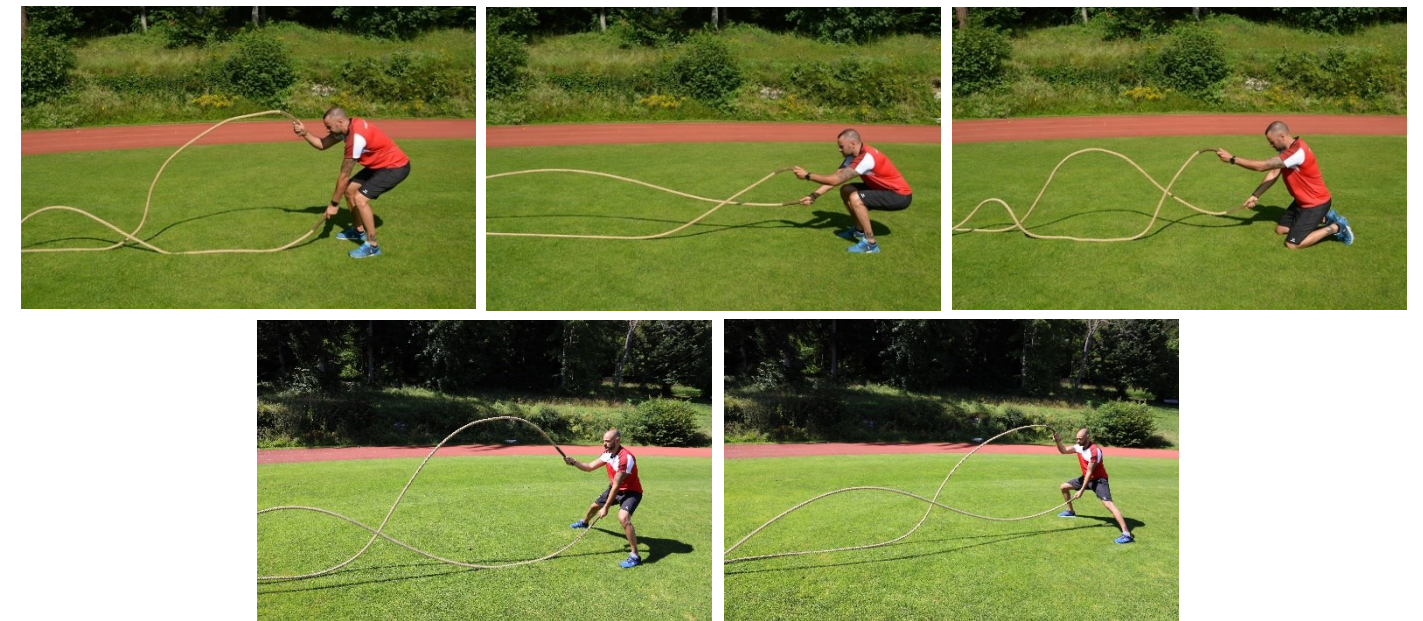


Oberkörper: Schultermuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, mit den Händen je ein Seilende fassen (Seilende zeigt zum Körper), Arme abwechselungsweise auf und ab bewegen.

Achtung: Je schöner das Seil schwingt, desto besser/sauberer wird die Übung ausgeführt. Bauch anspannen. Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).

Variante: Ausfallschritte auf die linke und rechte Seite integrieren, die Übung sowohl in der Kniebeuge, kauender als auch kniender Position ausführen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Tiefere Kadenz; geringerer Bewegungsumfang.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Höhere Kadenz; grösserer Bewegungsumfang;
- Einbeinstand oder im Ausfallschritt (Standbein wechseln).

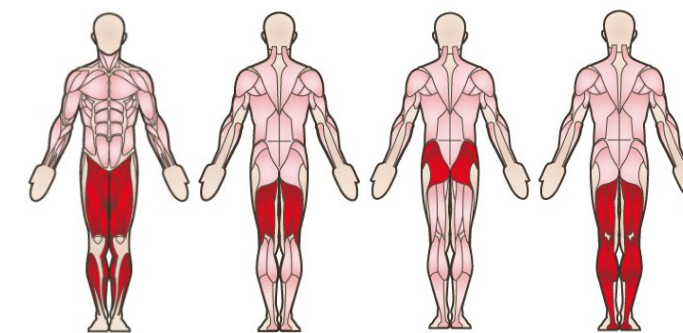


Medizinballstossen: + 7.50 Meter .

Postenmaterial pro Tn: 1 Seil/Tau, 1 (Laternen-)Mast/Baum

Wechselsprung auf einem Gegenstand

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Stand mit einem Bein auf dem Pneu und einem auf dem Boden, abwechselungsweise im Sprung die Fussposition wechseln.

Achtung: Oberkörper aufrecht halten, Landung abfedern.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Abwechselungsweise einen Fuss auf den Gegenstand und zurück in die Ausgangsposition führen (keine Sprünge - Treppensteigen);
- tieferes Element wählen.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

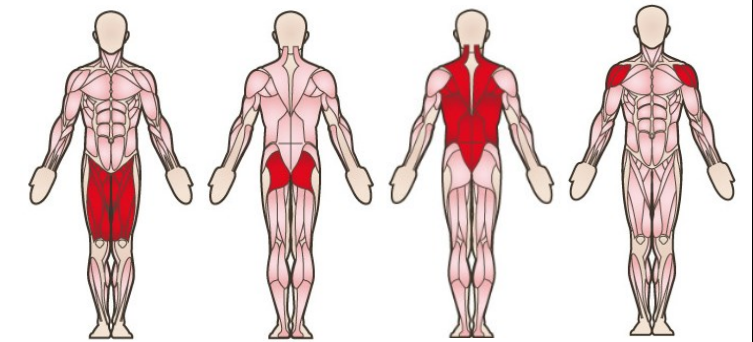
- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- Absprung auf dem Gegenstand in die Höhe zum Beinwechsel.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Helm, 2 Gewichtsmanschetten**

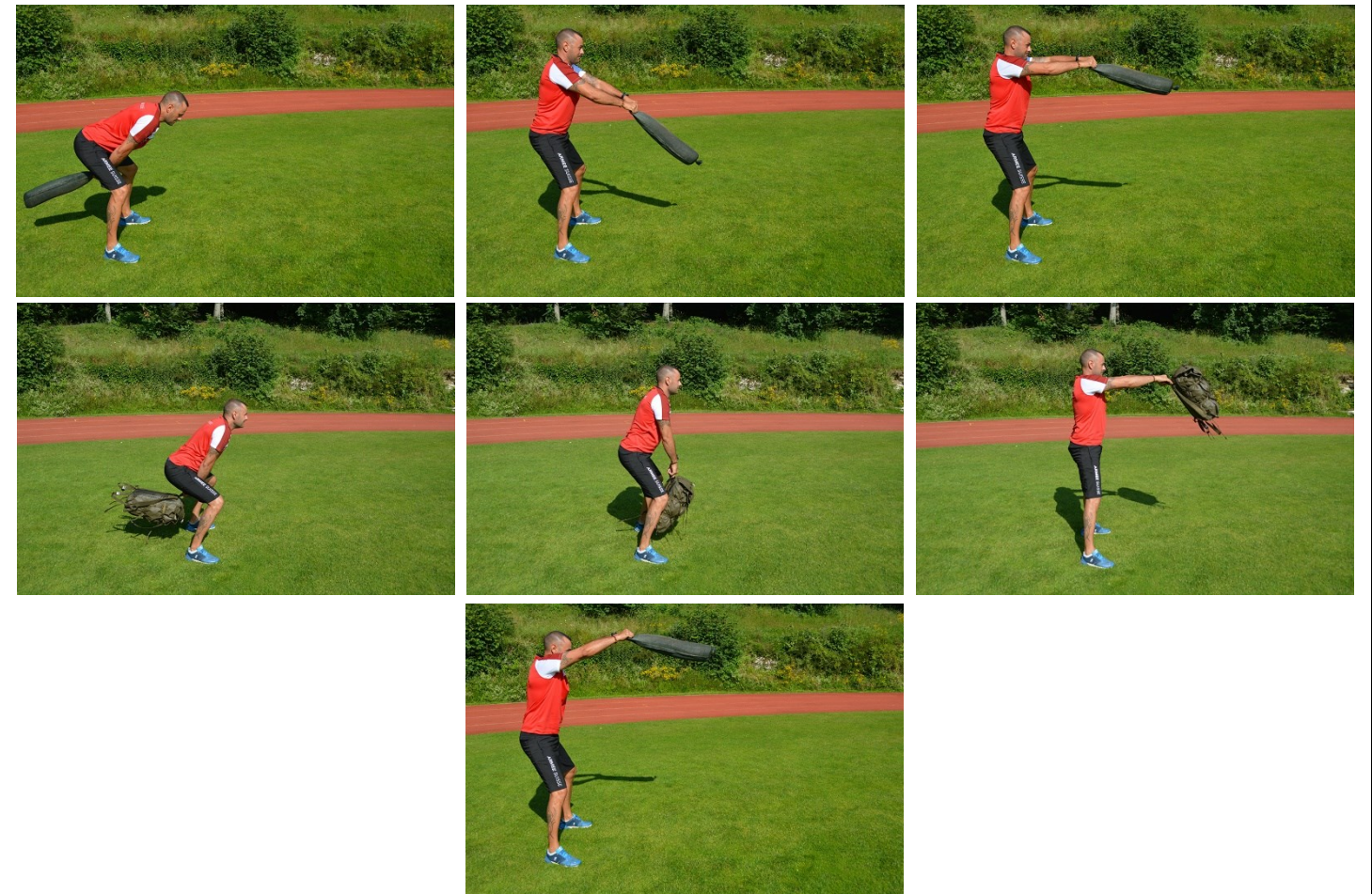
Extension und Flexion der Hüfte sowie Anheben und Senken der Arme im Stand



Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit, die Knie ein wenig gebeugt. Mit geradem Rücken und weiterhin leicht angewinkelten Knien das vor sich liegende Gewicht ergreifen. Beim Aufnehmen schwingt man das Gewicht durch die gespreizten Beine hindurch nach hinten, bis die Unterarme leicht die Hüfte berühren und schubst dann mit der Hüfte die Unterarme schwungvoll nach vorne. Dabei ist wichtig, dass das Gewicht mit dem Beckenschwung nach oben bringt (die Bewegung am Anfang leicht ausführen/den Gegenstand nur ein wenig nach vorne schwingen, und sobald sich der Bewegungsablauf eingepreßt hat, das Gewicht etwas weiter nach oben schwingen).

Achtung: Ein krummer Rücken ist eine Fehlhaltung. Das Gewicht bewegt sich durch die Hüftbewegung nach oben und nicht durch das Hochheben der Arme. Die Knie wandern nicht nach vorne und die Füße bleiben auf dem Boden für die erforderliche Stabilität (kein Stand auf den Zehenspitzen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger Gewicht.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- Gewicht bis auf Höhe des Gesichts bewegen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (mittelschwer)

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (leicht), 1 Sandsack/Kampfrucksack/Kettlebell (schwer)