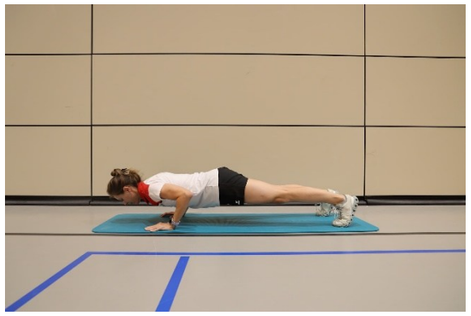
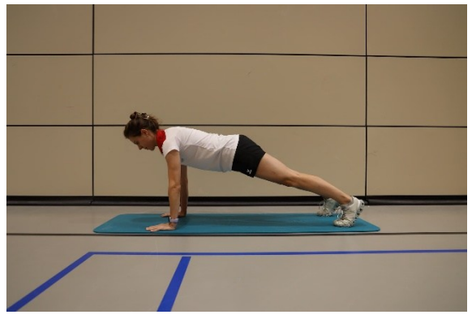
Anheben und Senken sowie Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition ► push up & rotation

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In der hohen Liegestützposition Hände und Füsse schulterbreit aufstellen. Kopf, Rumpf und Beine bilden eine gerade Linie. Bauch und Gesäss anspannen und den Körper kontrolliert absenken, bis die Brust knapp über dem Boden ist. Mit den Ellbogen etwa 45° nach hinten drücken und wieder hochdrücken. Anschliessend einen Arm zur Decke führen und den Körper in eine stabile T-Stütze aufdrehen. Das Becken bleibt angehoben. Kontrolliert zurückkehren, den nächsten Liegestütz ausführen und zur anderen Seite aufdrehen.

Achtung: Hohlkreuz oder Gesäss zu weit nach oben; Ellbogen zu weit nach aussen spreizen; Becken bei der Rotation absinken lassen; hektische, schwungvolle Bewegungen; stützende Schulter zu den Ohren hochziehen.



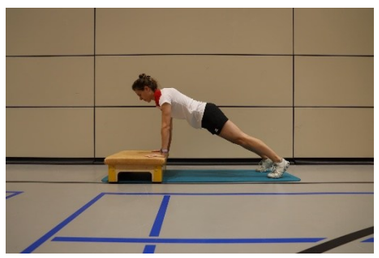


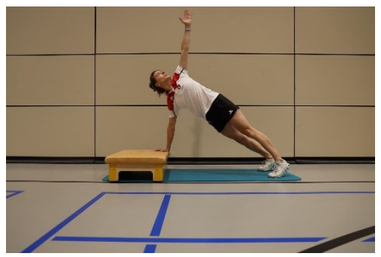


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Auf den Knien ausführen.
- Liegestütz weglassen: Reine Rotationsbewegung aus der statischen Liegestützposition heraus ausführen (von Stütz zu T-Stütze alternierend).
- Füsse noch etwas breiter aufstellen.
- Die Hände auf einer erhöhten stabilen Bank platzieren (verringert die Hebellast).

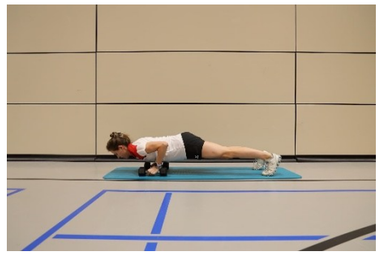


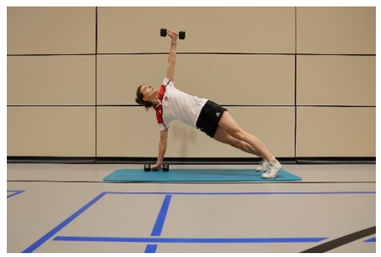


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- In Liegestützposition beide Hände auf je einer Kurzhantel mit flachen Kanten abstützen.
- Beim Aufdrehen die Kurzhantel kontrolliert mit nach oben zur Decke führen.
- Eine Gewichtsweste tragen.
- Die Abwärtsbewegung des Liegestützes auf 3 Sekunden verlangsamen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box, 2 Kurzhanteln, 1 Gewichtsweste

Absenken und Anheben des Oberkörpers sowie Anheben und Senken des freien Beines aus dem Stand (links) ► single-leg romanian deadlift

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Gewicht auf das linke Standbein verlagern und die Kurzhantel rechts halten. Das Standknie leicht beugen, den Rumpf anspannen und das Becken parallel zum Boden halten. Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, während das freie Bein gestreckt nach hinten oben wandert. Die Kurzhantel senkrecht nach unten führen. Anschliessend über die Ferse die Hüfte kraftvoll strecken und kontrolliert aufrichten. Das Spielbein möglichst ohne Bodenkontakt in die nächste Wiederholung führen.

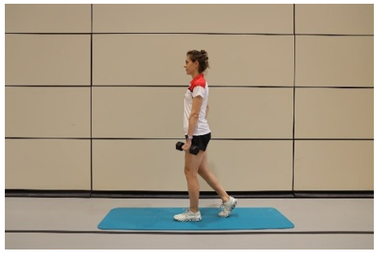
Achtung: Rundrücken, Beckenrotation oder seitliches Abkippen; Standbein vollständig durchstrecken oder zu stark beugen; Hantel zu weit vom Körper wegführen; Knie nach innen knicken; hektische, schwungvolle Bewegung; Kopf in den Nacken überstrecken.

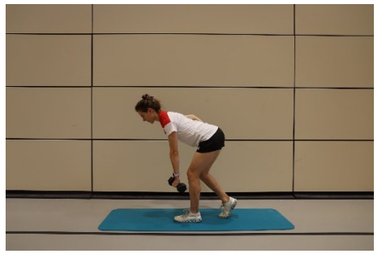


Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

- Die Zehenspitzen des hinteren Fusses bleiben etwa einen halben Schritt zurückversetzt wie ein „Stützrad“ leicht am Boden.
- Übung ohne Zusatzgewicht ausführen, Arme seitlich zur Balance ausstrecken.
- Mit der freien Hand an einer Wand oder Stange leicht abstützen.
- Den Vorneigewinkel verringern.

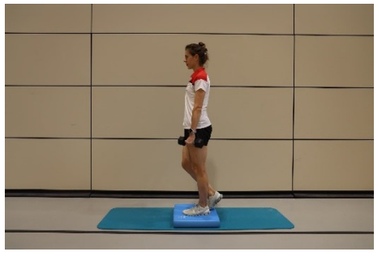




Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhantelgewicht erhöhen oder in beiden Händen je eine Kurzhantel führen.
- Das Standbein auf ein Balance-Pad (Airex) stellen, um die Sprunggelenks- und Fussstabilität maximal zu fordern.
- Die Abwärtsbewegung auf 3–4 Sekunden verlangsamen.
- In der Waagerechten für 2 Sekunden stoppen, bevor die Aufrichtung erfolgt.





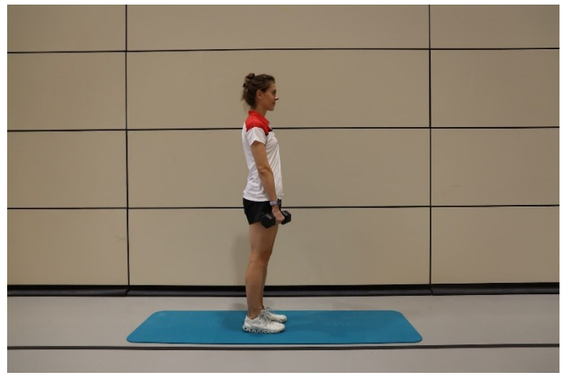
Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht), 1-2 Kurzhanteln (mittelschwer), 1 Balance-Kissen

Absenken und Anheben des Oberkörpers sowie Anheben und Senken des freien Beines aus dem Stand (rechts) ► single-leg romanian deadlift

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Gewicht auf das rechte Standbein verlagern und die Kurzhantel links halten. Das Standknie leicht beugen, den Rumpf anspannen und das Becken parallel zum Boden halten. Die Hüfte nach hinten schieben und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, während das freie Bein gestreckt nach hinten oben wandert. Die Kurzhantel senkrecht nach unten führen. Anschliessend über die Ferse die Hüfte kraftvoll strecken und kontrolliert aufrichten. Das Spielbein möglichst ohne Bodenkontakt in die nächste Wiederholung führen.



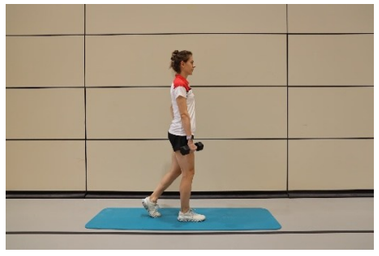


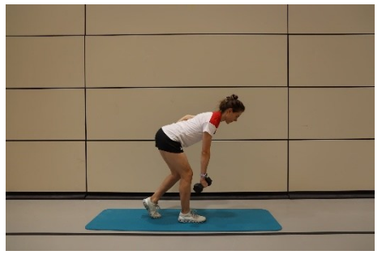
Achtung: Rundrücken, Beckenrotation oder seitliches Abkippen; Standbein vollständig durchstrecken oder zu stark beugen; Hantel zu weit vom Körper wegführen; Knie nach innen knicken; hektische, schwungvolle Bewegung; Kopf in den Nacken überstrecken.

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

Vereinfachung

- Die Zehenspitzen des hinteren Fusses bleiben etwa einen halben Schritt zurückversetzt wie ein „Stützrad“ leicht am Boden.
- Übung ohne Zusatzgewicht ausführen, Arme seitlich zur Balance ausstrecken.
- Mit der freien Hand an einer Wand oder Stange leicht abstützen.
- Den Vorneigewinkel verringern.

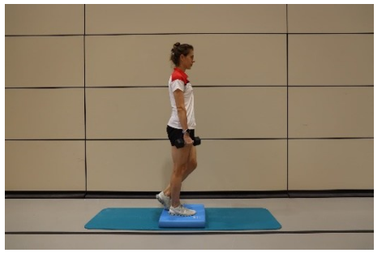




Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhantelgewicht erhöhen oder in beiden Händen je eine Kurzhantel führen.
- Das Standbein auf ein Balance-Pad (Airex) stellen, um die Sprunggelenks- und Fussstabilität maximal zu fordern.
- Die Abwärtsbewegung auf 3–4 Sekunden verlangsamen.
- In der Waagerechten für 2 Sekunden stoppen, bevor die Aufrichtung erfolgt.





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

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (leicht), 1-2 Kurzhanteln (mittelschwer), 1 Balance-Kissen

Anheben und Senken des Beckens in Liegestützposition
► swiss ball pike

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Ausführung: Mit dem Bauch auf den Gymnastikball legen und mit den Händen nach vorne laufen, bis nur noch Schienbeine und Fussrücken aufliegen. Hände schulterbreit unter den Schultern platzieren und eine stabile Plank-Position einnehmen. Bauch, Gesäss und Schultern aktiv anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Mit gestreckten Beinen das Becken kraftvoll nach oben ziehen, bis der Körper ein umgekehrtes V bildet und der Ball zu den Zehenspitzen rollt. Kurz stabilisieren und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückrollen.

Achtung: Rumpf nicht durchhängen lassen oder ins Hohlkreuz fallen; Schultern stabil über den Handgelenken halten; keine Schwungbewegungen; Arme gestreckt und Schultergürtel stabil halten; nur so weit ausrollen, wie das Becken stabil bleibt und der untere Rücken nicht durchhängt.

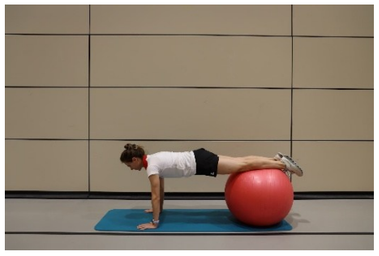


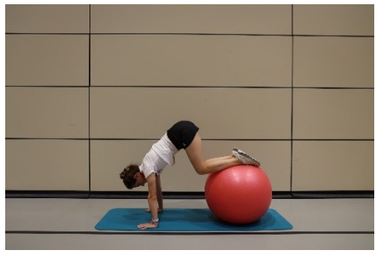


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Reiner Plank mit Schienbeinen auf dem Ball statisch halten (ohne Rollbewegung).
- Den Ball weiter unter die Oberschenkel/Hüfte platzieren (der kürzere Hebel erleichtert das Heranziehen erheblich).
- Bewegungsumfang über wenige Zentimeter ausführen.
- Die Bewegung am Boden mit Sliding-Pads oder Handtüchern unter den Füssen ausführen (reduziert die Kippgefahr des Balls).



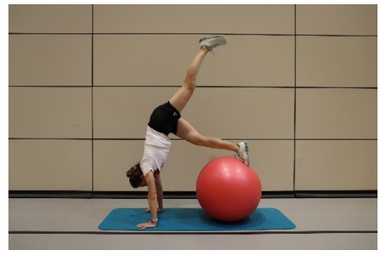


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- In der Pike- oder Tuck-Position oben 2–3 Sekunden statisch verharren; einbeinig durchführen.
- Ein Fuss liegt auf dem Ball, das freie Bein bleibt in Verlängerung des Körpers gestreckt in der Luft.
- Am Ende des Zurückrollens in die Streckung zusätzlich einen sauberen Liegestütz auf dem Boden einbauen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Sliding-Pads

Extension und Flexion eines Armes in Liegestützposition alternierend
► dumbbell renegade row

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Zwei Kurzhanteln schulterbreit auf den Boden legen und eine stabile Liegestützposition einnehmen. Hände unter den Schultern, Füsse etwas weiter als hüftbreit. Bauch und Gesäss anspannen und das Körpergewicht kontrolliert verlagern. Eine Hantel eng am Körper bis zur Brust ziehen, kurz stabilisieren und kontrolliert absetzen. Das Becken bleibt parallel zum Boden und dreht nicht auf. Anschliessend die Seite wechseln.

Achtung: Becken seitlich aufdrehen; Gesäss zu weit anheben oder ins Hohlkreuz fallen; Hantel mit Schwung hochreissen; Handgelenke abknicken; stützende Schulter einsinken lassen.

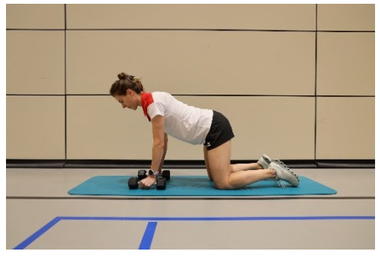


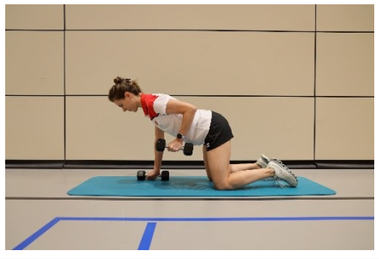


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Die Übung auf den Knien durchführen (Knie-Plank), Becken weiterhin stabil und nach vorne gestreckt halten.
- Die Füsse noch weiter auseinanderstellen, um die Standfläche zu vergrössern.
- Übung ohne Hanteln als „Plank mit Schultertippen“ (shoulder taps) durchführen.
- Die Hände auf einer erhöhten stabilen Plyo Box/Bank platzieren (Oberkörper höher = weniger Hebellast).

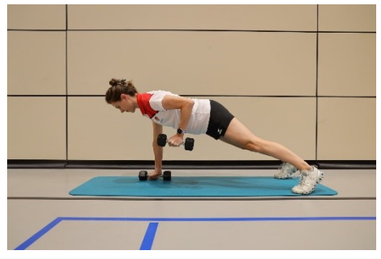


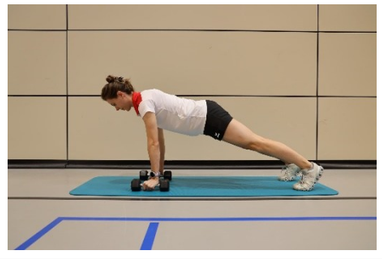


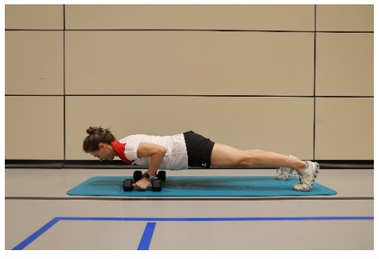
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Nach jedem zweiten Ruderzug eine Liegestütz auf den Hanteln einschieben.
- Die Füsse enger zusammenstellen.
- Das Hantelgewicht steigern.
- Die Hantel in der obersten Zugposition für 2–3 Sekunden statisch halten.
- Gewichtsweste tragen.







Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Plyo-Box, 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 4 Kurzhanteln (je 2x leichter und schwerer)

Kniebeuge einbeinig (links)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Mit dem Rücken zur Erhöhung einen grossen Schritt nach vorne machen und den rechten Fussrücken sicher auf der Kante ablegen. Den linken Fuss vollständig am Boden platzieren, Zehen nach vorne. Oberkörper aufrichten, Rumpf anspannen und Becken gerade ausrichten. Das linke Knie und die Hüfte beugen und den Körper kontrolliert absenken, bis der Oberschenkel annähernd parallel zum Boden steht. Das hintere Knie bewegt sich Richtung Boden. Anschliessend über den vorderen Fuss kraftvoll nach oben drücken. Das vordere Knie bleibt stabil in Linie mit der Fussspitze. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei den Rücken gerade halten.

Achtung: Vorderes Knie knickt nach innen oder aussen ab; Ferse hebt ab, Gewicht liegt nur auf dem Vorfuss; Becken dreht sich auf oder kippt seitlich ab; Oberkörper neigt sich zu stark nach vorne oder geht ins Hohlkreuz/Rundrücken; Abstand zur Bank ist zu kurz oder zu lang; vorderes Knie wird oben mit Schwung durchgedrückt.



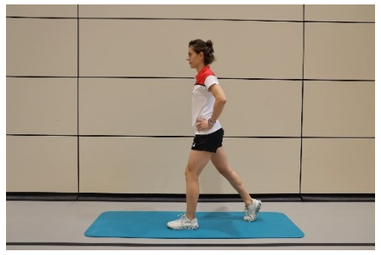
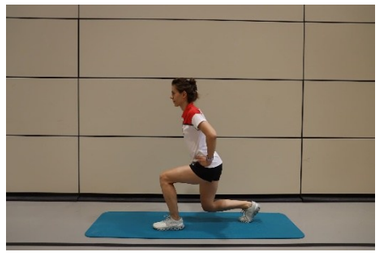
korrekte Positon einnehmen




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

Vereinfachung

- Übung als klassischen Ausfallschritt am flachen Boden ohne Erhöhung (Split Squat) ausführen.
- Eine niedrigere Erhöhung für den hinteren Fuss wählen.
- Bewegungsumfang reduzieren (nicht ganz so tief absenken).
- An einer Wand, einer Sprossenwand oder einem Stab mit einer Hand leicht abstützen, um das Gleichgewicht zu sichern.

Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhanteln in beiden Händen seitlich am Körper halten / Gewichtsweste tragen.
- Abwärtsbewegung bewusst über 3–4 Sekunden verlangsamen (betonte exzentrische Phase).
- In der tiefsten Position eine statische Pause von 2 Sekunden einlegen, bevor wieder aufgestanden wird.
- Den vorderen Fuss auf eine instabile Unterlage (z. B. Balance-Pad) stellen.




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

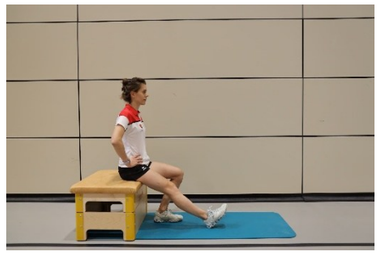
Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln, 1 Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen

Kniebeuge einbeinig (rechts)
► rear foot elevated split squat / bulgarian split squat

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Mit dem Rücken zur Erhöhung einen grossen Schritt nach vorne machen und den linken Fussrücken sicher auf der Kante ablegen. Den rechten Fuss vollständig am Boden platzieren, Zehen nach vorne. Oberkörper aufrichten, Rumpf anspannen und Becken gerade ausrichten. Das linke Knie und die Hüfte beugen und den Körper kontrolliert absenken, bis der Oberschenkel annähernd parallel zum Boden steht. Das hintere Knie bewegt sich Richtung Boden. Anschliessend über den vorderen Fuss kraftvoll nach oben drücken. Das vordere Knie bleibt stabil in Linie mit der Fussspitze. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, dabei den Rücken gerade halten.

Achtung: Vorderes Knie knickt nach innen oder aussen ab; Ferse hebt ab, Gewicht liegt nur auf dem Vorfuss; Becken dreht sich auf oder kippt seitlich ab; Oberkörper neigt sich zu stark nach vorne oder geht ins Hohlkreuz/Rundrücken; Abstand zur Bank ist zu kurz oder zu lang; vorderes Knie wird oben mit Schwung durchgedrückt.



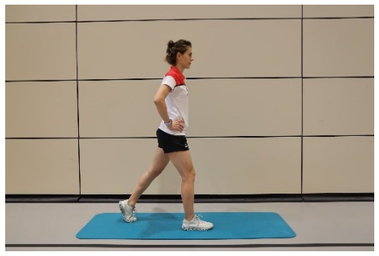
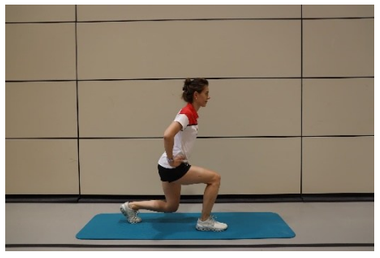

korrekte Position einnehmen




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

Vereinfachung

- Übung als klassischen Ausfallschritt am flachen Boden ohne Erhöhung (Split Squat) ausführen.
- Eine niedrigere Erhöhung für den hinteren Fuss wählen.
- Bewegungsumfang reduzieren (nicht ganz so tief absenken).
- An einer Wand, einer Sprossenwand oder einem Stab mit einer Hand leicht abstützen, um das Gleichgewicht zu sichern.

Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Kurzhanteln in beiden Händen seitlich am Körper halten / Gewichtsweste tragen.
- Abwärtsbewegung bewusst über 3–4 Sekunden verlangsamen (betonte exzentrische Phase).
- In der tiefsten Position eine statische Pause von 2 Sekunden einlegen, bevor wieder aufgestanden wird.
- Den vorderen Fuss auf eine instabile Unterlage (z. B. Balance-Pad) stellen.

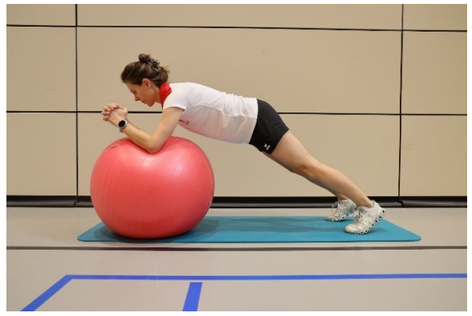
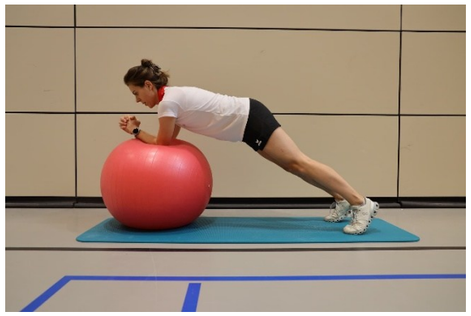



Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Shcwedenkasten/Plyo-Box
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln, 1 Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen

Kreisbewegungen der Unterarme im Unterarmstütz
► swiss ball stir-the-pot

Körpermitte: Bauchmuskulatur

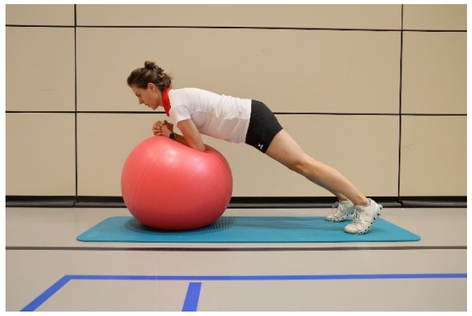




Ausführung: Beide Unterarme schulterbreit auf dem Gymnastikball aufsetzen und die Beine nach hinten in die Plank-Position strecken. Füsse, Becken und Schultern bilden eine gerade Linie. Bauch und Gesäss anspannen, Schultern stabilisieren und den Blick nach unten richten. Mit den Unterarmen kleine, kontrollierte Kreisbewegungen auf dem Ball ausführen. Rumpf, Becken und Beine bleiben stabil, der untere Rücken neutral. Nach einigen Wiederholungen die Richtung wechseln.

Achtung: Lendenwirbelsäule hängt durch (Hohlkreuz); Gesäss weicht zu weit nach oben aus (Dachposition); Becken wackelt oder rotiert stark; Schultern sacken ein, Schulterblätter stehen ab; Rührbewegungen sind zu gross, hektisch oder unkontrolliert; Pressatmung oder falsche Kopfhaltung (zu tief/überstreckt).

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

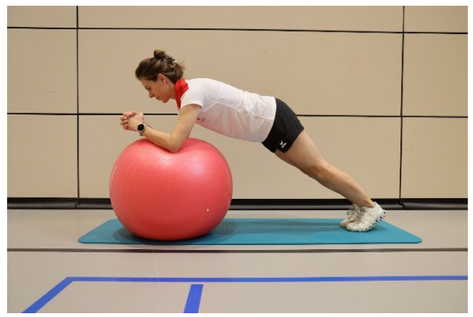
Vereinfachung



- Die Knie auf dem Boden ablegen und den Stütz mit verkürztem Hebel ausführen.
- Füsse deutlich breiter als schulterbreit aufstellen, um die Standfläche zu vergrössern.
- Statischen Unterarmstütz auf dem Ball halten, ohne Kreise zu rühren.
- Statt Kreisen nur minimale Vor- und Zurückbewegungen über wenige Zentimeter ausführen.

Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung



- Füsse ganz eng zusammenstellen oder Füsse auf eine schmale Schwedenbank stellen.
- Die Kreisbewegungen bewusst vergrössern und das Tempo deutlich verlangsamen.
- An den Bewegungsumkehrpunkten jeweils 2 Sekunden statisch verharren.
- Eine Gewichtsweste tragen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste

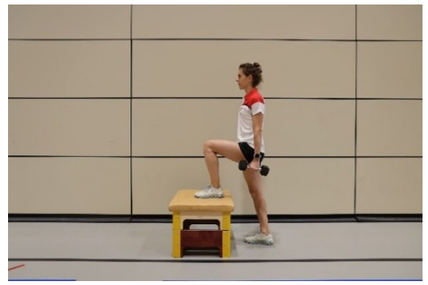
Auf einen Gegenstand steigen mit Endstabilität alternierend
► step-up to balance

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Hüftbreit vor der Schwedenbank stehen, Rumpf anspannen und eine Kurzhantel auf der Standbeinseite halten. Einen Fuss vollständig auf der Bank platzieren und sich kraftvoll nach oben drücken. Oben das freie Bein auf mindestens 90° anheben und den gegengleichen Arm im Läufermuster mitführen. Die Position 1–2 Sekunden mit stabilem, waagerechtem Becken halten. Anschliessend kontrolliert absteigen und die Bewegung wiederholen oder die Seite wechseln.

Achtung: Abstossen mit Schwung statt Kraft des Standbeins; Knie nach innen knicken; Endposition nicht stabilisieren; Becken seitlich absinken lassen; Fuss nicht vollständig auf der Bank platzieren; unkontrolliert und ungebremst absteigen.



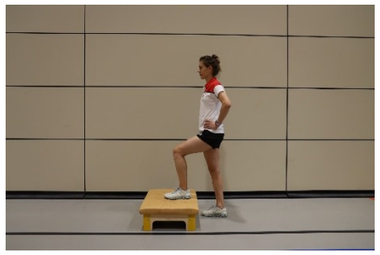


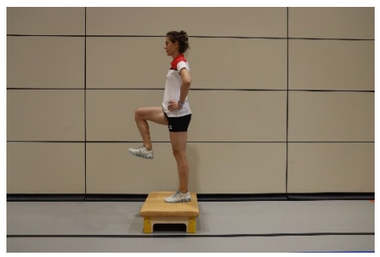


Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Eine niedrigere Kastenhöhe/Bank wählen; das freie Bein in der oberen Position mit den Zehenspitzen leicht auf der Bank abtippen lassen, statt frei in der Luft zu halten; Bewegungstempo verlangsamen.
- An einer Wand oder Stange mit den Fingerspitzen seitlich Halt suchen.
- Tieferes Gewicht für die Kurzhanteln wählen.

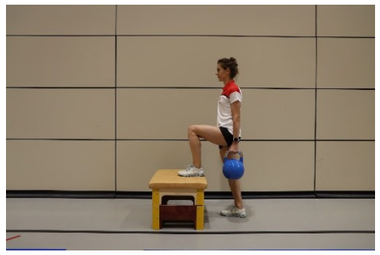


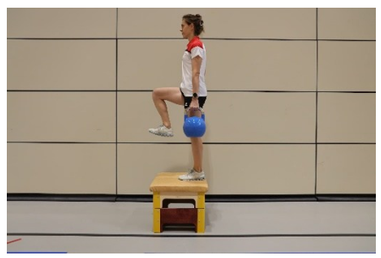


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Zusätzlich eine Gewichtsweste tragen oder das Gewicht der Kurzhanteln erhöhen.
- Die Abwärtsbewegung (exzentrische Phase) bewusst über 3–4 Sekunden deutlich verlangsamen, bevor der Fuss den Boden berührt.
- Den Fuss des Standbeines auf ein Balance-Pad auf der Bank platzieren.
- Aus dem oberen Kniehub nahtlos einen leichten Wadenheber (Calf raise) auf dem Standbein einbauen.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

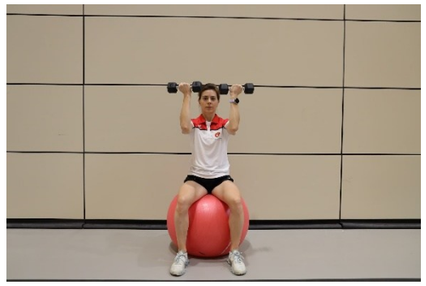
Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten/Plyo-Box, 1 Kurzhantel (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel (schwer)/1 Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen

Extension und Flexion der Arme mit gleichzeitiger Aussenrotation im Sitz
► swiss ball arnold press

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Aufrecht und mittig auf den Gymnastikball setzen, Füsse fest am Boden platzieren und den Rumpf anspannen. Kurzhanteln auf Schlüsselbeinhöhe halten, Handflächen zum Körper und Ellbogen eng am Oberkörper. Die Hanteln kontrolliert über den Kopf drücken und dabei die Unterarme nach aussen drehen, bis die Handflächen nach vorne zeigen. Rücken stabil und neutral halten, Hohlkreuz vermeiden. Anschliessend die Hanteln kontrolliert zurück in die Ausgangsposition führen und wiederholen.

Achtung: Hohlkreuz; Schultern zu den Ohren ziehen; Hanteln zu weit nach vorne führen; Ellbogen absinken lassen oder nach aussen spreizen; Schwung aus Beinen oder Rumpf; Kopf vorschieben oder Nacken überstrecken.





Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Niedrigeres Kurzhantelgewicht wählen; die Füsse deutlich breiter aufstellen, um eine breitere und stabilere Standfläche auf dem Boden zu schaffen.
- Die Übung auf einer stabilen Schwedenbank oder einem Kasten im Sitzen ausführen.
- Die Rotation weglassen und ein klassisches, geradliniges Schulterdrücken ausführen.
- Die Hanteln abwechselnd (alternierend) drücken, um pro Seite mehr Kontrolle zu haben.





Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Höheres Kurzhantelgewicht wählen.
- Die Füsse sehr eng zusammenstellen oder auf die Fersen/Zehenspitzen stellen, um die Unterstützungsfläche drastisch zu verkleinern.
- Ein Bein während der gesamten Bewegung leicht vom Boden abheben (einbeiniger Sitz auf dem Ball).
- Beide Füsse auf eine instabile Unterlage platzieren (z. B. je ein Balance-Pad unter jedem Fuss).
- Die Abwärtsbewegung (exzentrische Phase) bewusst über 3–4 Sekunden extrem verlangsamen.





Medizinballstossen: + 7.50 Meter

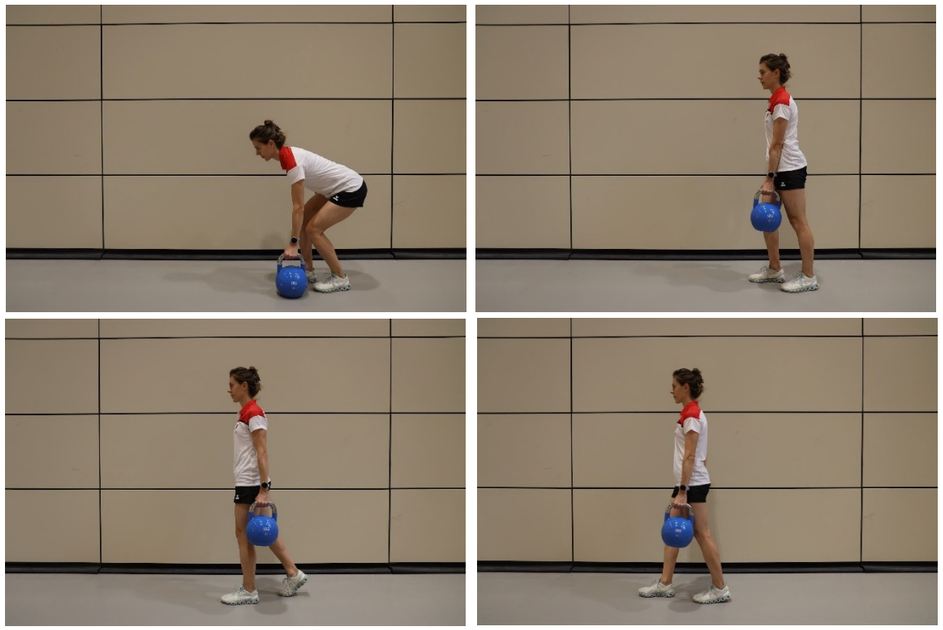
Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball, 2 Kurzhanteln (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten, 4 Kurzhanteln (je 2x leichter und schwerer), 1 Balance-Kissen

Gehen
► suitcase carry

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Unterarmmuskulatur

Ausführung: Mit geradem Rücken in die Knie gehen, eine schwere Kurzhantel oder Kettlebell einarmig aufheben und kontrolliert aufrichten. Das Gewicht seitlich neben dem Oberschenkel halten, Schultern auf gleicher Höhe und Rumpf angespannt. Aufrecht und kontrolliert geradeaus gehen, ohne seitlich zu schwanken oder das Gewicht pendeln zu lassen. Anschliessend kontrolliert absetzen und die Seite wechseln.

Achtung: Seitliches Abknicken oder Gegenlehnen; Schulter absinken lassen; Hantel pendeln lassen; hastiges oder schlurfendes Gehen; Kopf vorschieben oder schief halten; Hantel mit rundem Rücken heben oder absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Gewicht der Kurzhantel / Kettlebell reduzieren.
- Gehdistanz verkürzen bzw. Zwischenpausen zum Neuausrichten einlegen.
- Gehgeschwindigkeit drosseln.
- Gewicht beidarmig tragen (farmers walk), falls die einseitige Rumpfstabilisierung noch zu anspruchsvoll ist.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Deutlich schwereres Gewicht wählen (Kampfrucksack/Sandsack).
- Das Gewicht mit voll gestrecktem Arm über Kopf tragen (waiter walk/overhead carry).
- Auf einer Linie balancieren (z. B. auf der schmalen Fläche einer umgedrehten Langbank gehen).
- Eine Gewichtsweste zusätzlich anlegen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

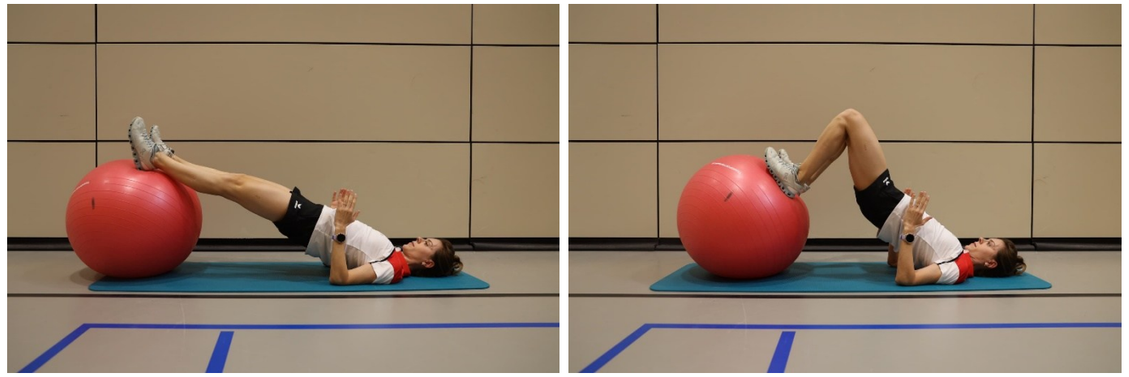
Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel/Kettlebell/Sandsack (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln/Kettlebells/Sandsäcke (je 1x leichter und schwerer), 1, Gewichtsweste, 1 Langbank

Extension und Flexion der Beine in Schulterlage
► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Ausführung: In Rückenlage die Fersen hüftbreit auf dem Gymnastikball platzieren, Fussspitzen anziehen und das Becken zur Schulterbrücke anheben. Rumpf und Gesäss anspannen, Arme in V-Position halten. Über den Fersendruck den Ball kontrolliert zum Gesäss heranziehen, Knie beugen und kurz halten. Anschliessend langsam wieder ausrollen. Das Becken bleibt während der gesamten Bewegung angehoben.

Achtung: Becken absinken lassen; ins Hohlkreuz fallen; Füsse oder Knie nach innen bzw. aussen kippen; Ball hektisch und schwungvoll heranziehen.

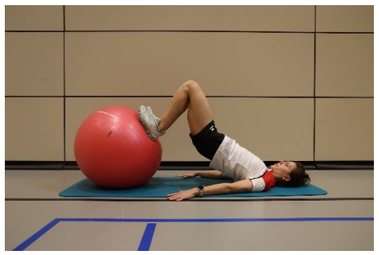


Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

- Reine statische Schulterbrücke mit den Fersen auf dem Ball halten (ohne Einrollen)
- Den Ball auf einer Matte oder an einer Wand leicht blockieren, damit er weniger seitlich ausbricht.
- Das Becken nach dem Strecken kurz auf dem Boden ablegen, kurz entlasten und neu aufbauen.
- Kleinerer Bewegungsumfang (Beine weniger beugen/Ball kaum zum Körper bewegen).
- Arme seitlich am Boden platzieren.

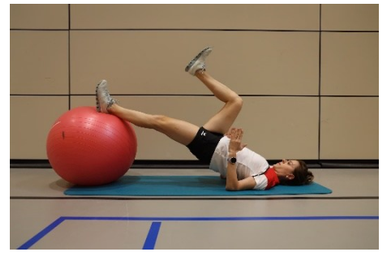


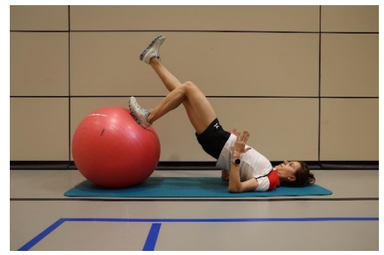


Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Einbeinig ausführen - ein Bein verbleibt mit der Ferse auf dem Ball, das andere Bein wird senkrecht nach oben in die Luft gestreckt und bewegt sich nicht.
- Die Rollphase nach vorne (Streckung) bewusst auf 4 Sekunden verlangsamen.
- Eine Zusatzgewichtsscheibe auf dem Becken platzieren und mit den Händen halten.





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

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhantel/Sandsack