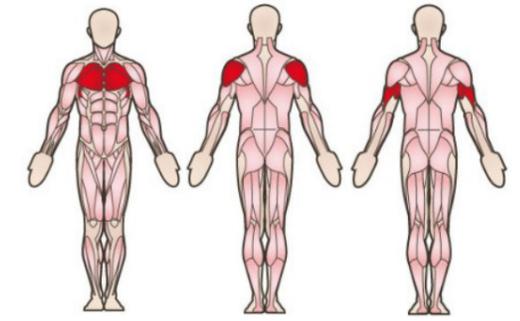


# Extension und Flexion der Arme im Stütz rücklings



**Oberkörper:  
Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker**

Vierfussstand rücklings vor dem Pneu, Oberkörper mit den Händen auf dem Pneu abstützen (Arme hinter dem Körper), Hände zeigen zum Körper, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

**Achtung:** Ellenbogen zeigen nach hinten, Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Füße näher beim Pneu (Beine stärker angewinkelt);
- Arme weniger beugen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Füße weiter vom Pneu entfernt (Beine gestreckt);
- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln);
- instabile Unterlage (für die Beine).

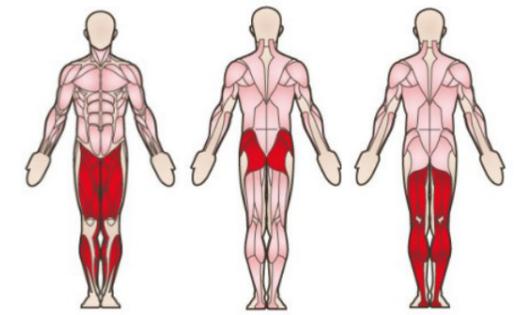


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM (2 Tn möglich)**

**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball**

# Auf einen Gegenstand steigen



## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand vor dem Gegenstand, zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf den am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) und wieder runter in die Ausgangsposition steigen (Treppensteigen). Startseite/-bein auch wechseln.

**Achtung:** Oberkörper aufrecht halten.

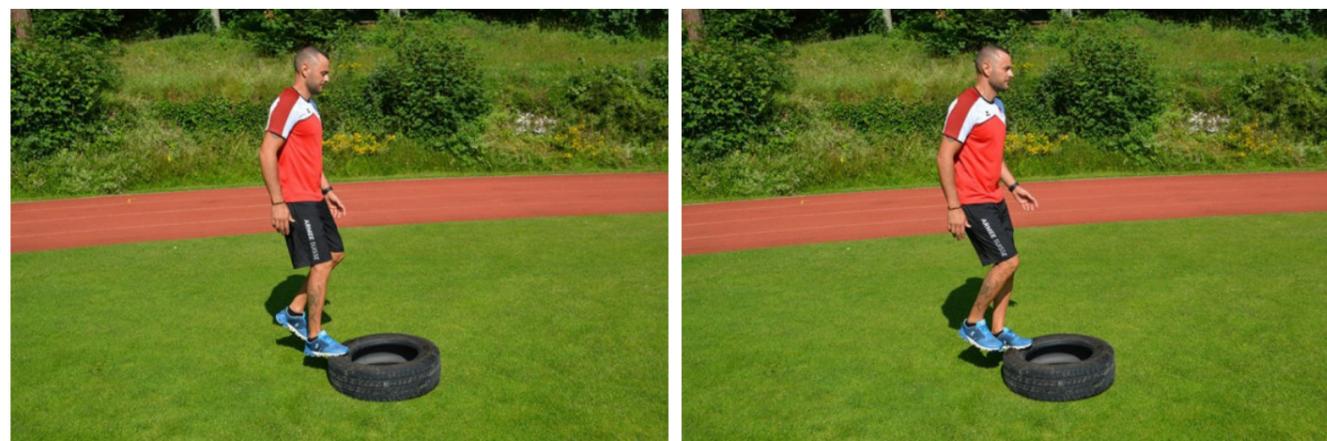
**Variante:** Abwechselnd mit dem li/re Fuss voran (koordinativ anspruchsvoller).



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

### Vereinfachung

- Niedrigeres Element wählen;
- tiefere Kadenz.



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

### Erschwerung

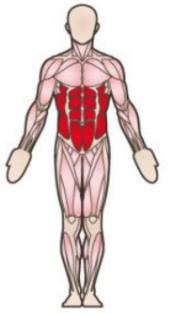
- höhere Kadenz;
- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- auf dem Gegenstand stehend beidbeiniger Absprung in die Höhe.



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

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

# Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – rechts



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (rechten) Unterarm (evtl. an einer Wand/Mauer für die korrekte Lage), unteres Bein auf einem Gegenstand (z.B. Helm oder Pneu) aufliegend, Becken heben und senken.

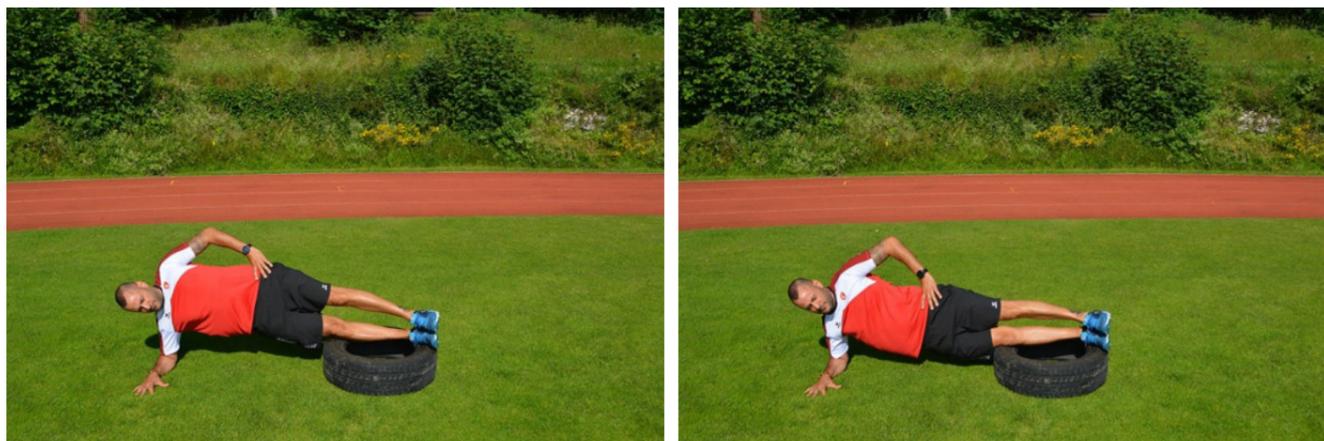
**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Knie auf dem Gegenstand platzieren;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (für den Arm);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Pneu PUCH (2 Tn möglich)/Helm

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

# Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – links



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm (evtl. an einer Wand/Mauer für die korrekte Lage), unteres Bein auf einem Gegenstand (z.B. Helm oder Pneu) aufliegend, Becken heben und senken.

**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Knie auf dem Gegenstand platzieren;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (für den Arm);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.

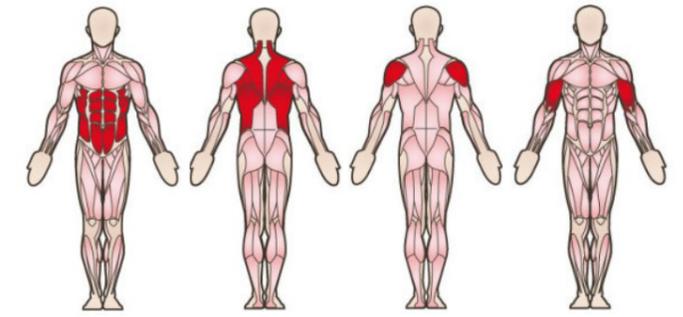


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Pneu PUCH (2 Tn möglich)/Helm

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

# Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alternierend



**Ganzkörper:**  
**Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**

In Liegestützposition wird in beiden Händen je eine Kurzhantel gehalten, abwechselungsweise eine Hantel durch Zurückführen des Ellenbogens zum Körper führen (dazwischen wieder in die Liegestützposition gelangen). Die Bewegung findet lediglich im Ellenbogen- und Schultergelenk statt.

**Achtung:** Den Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (Rumpfmuskulatur aktiv anspannen).

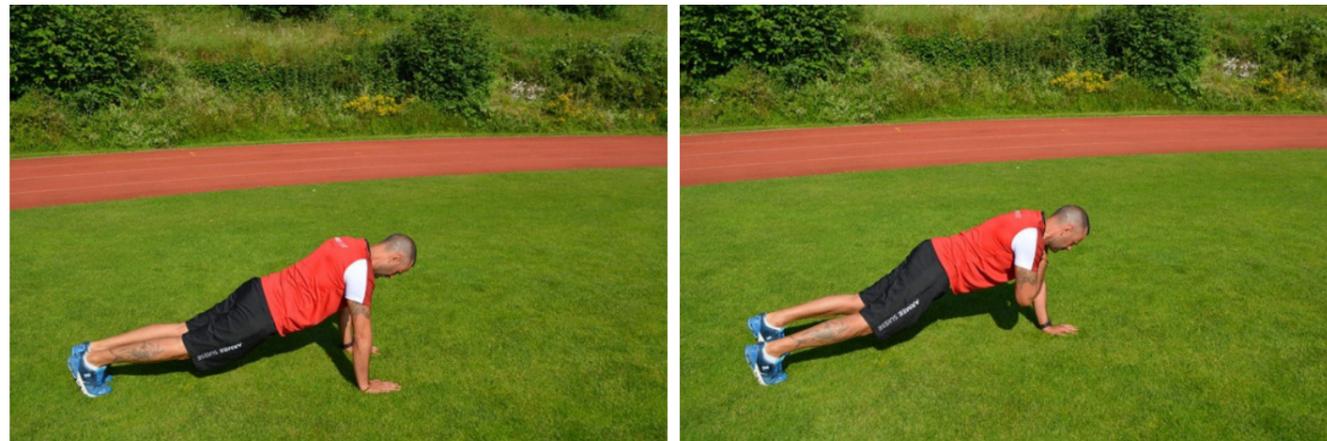
**Variante:** Übung mit Liegestützen kombinieren.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht;
- Kein Gewicht (Schulter über Kreuz berühren).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



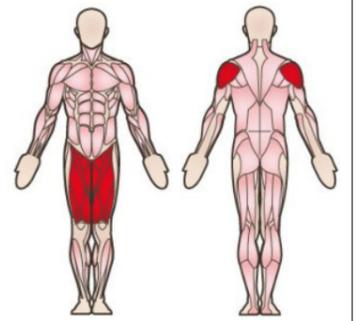
Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (mittelschwer)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer), 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe

# Gehen

## Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur



Mit den Händen je einen Gegenstand (z.B. Sandsack oder Kampfrucksack) fassen, Arme neben dem Körper hängen lassen, Gegenstände über eine bestimmte Distanz transportieren.

**Achtung:** Rücken gerade und Becken bei jedem Schritt stabil halten, Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).



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

### Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.



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

### Erschwerung

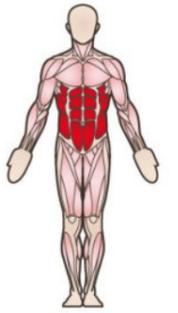
- Mehr Gewicht/grössere Last.



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

**Postenmateraterial pro Tn: 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/Kurzhandeln (mittelschwer)**  
**Zusatzmaterial pro Tn: 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/ Kurzhandeln (leicht), 2 Sandsäcke/Kampfrucksäcke/ Kurzhandeln (schwer)**

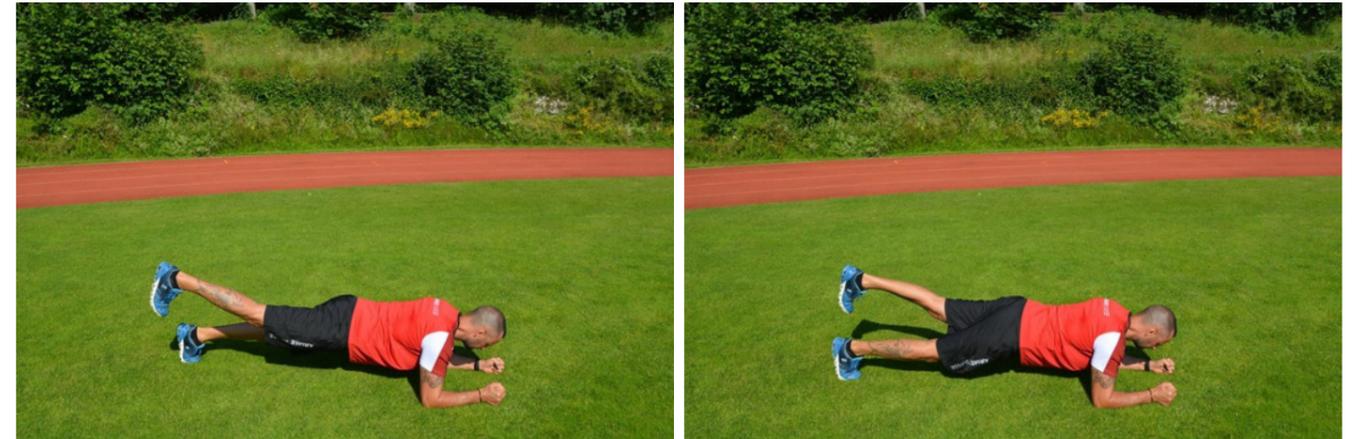
# Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alternierend



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Abwechslungsweise wird ein Bein leicht angehoben (Fuss ungefähr auf Fersenhöhe).

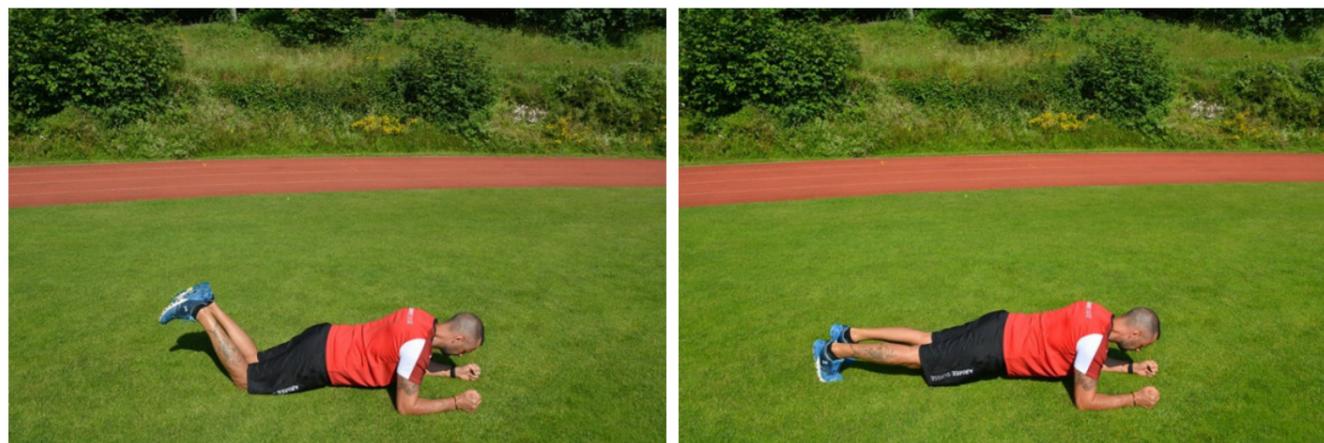
**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

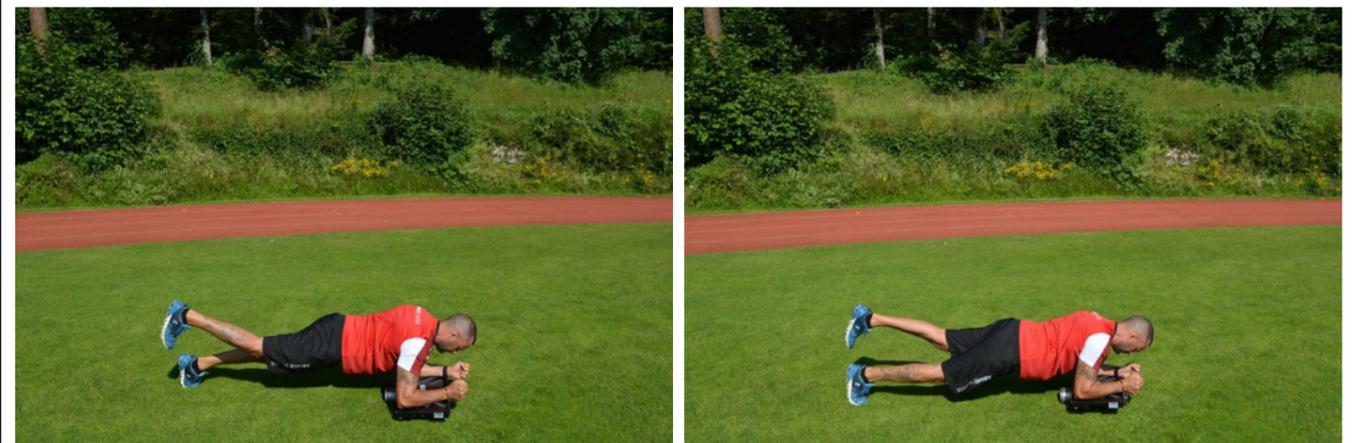
- Knie auf dem Boden (Füsse in Hochhalte);
- Position nur halten (ohne Anheben der Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Arme).

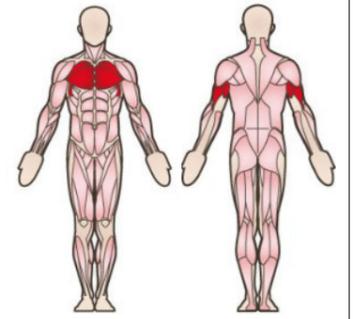


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

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

# Liegestütz

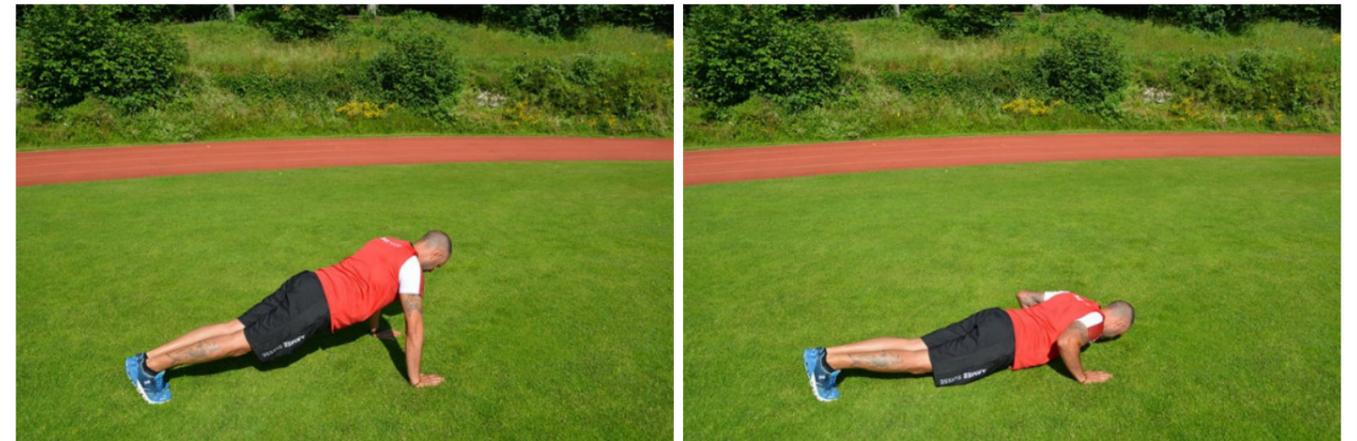
## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken). In der tiefen Liegestützposition liegen die Ellenbogen seitlich am Körper an (kein nach aussen führen der Ellenbogen).

**Achtung:** Kein Hohlkreuz und die Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Die Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

**Variante:** Position der Hände/Arme variieren (Bsp.: breit, schmal, zusammen).



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

### Vereinfachung

- Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte);
- Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen);
- Arme auf erhöhter Unterlage abstützen (z.B. Pneu/Helm).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage (für die Arme/Beine);
- Beine auf erhöhter Unterlage platzieren (z.B. Pneu/Helm).

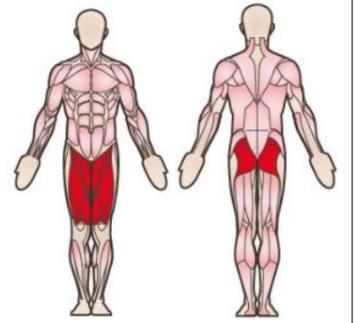


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Pneu DURO/Helm, 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

# Standstz

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Standstz mit dem Rücken gegen eine Wand/einen Baum gelehnt (ungefähr einen rechten Winkel in den Kniegelenken), Arme in Vorhalte, vor der Brust verschränkt oder neben dem Körper hängend, Position halten.

**Achtung:** Rücken hat ständig Kontakt mit der Wand/dem Baum. Knie hinter den Fussspitzen halten.



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

### Vereinfachung

- Winkel in den Knien vergrössern (aufrechtere Position).



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

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln/Schultern/in den Händen);
- Winkel in den Knien verkleinern (Gesäss tiefer);
- instabile Unterlage.

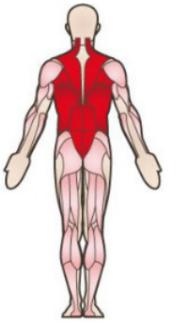


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Wandabschnitt/Baum (2 Tn möglich)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/Kampfrucksack, 2 Kurzhanteln, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen

# Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage



## Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechselungsweise jeweils einen Arm und ein Bein über Kreuz anheben.

**Achtung:** Arme und Beine nicht vollständig absetzen (haben keinen Bodenkontakt).

**Variante:** Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab Bewegen der Arme und Beine.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

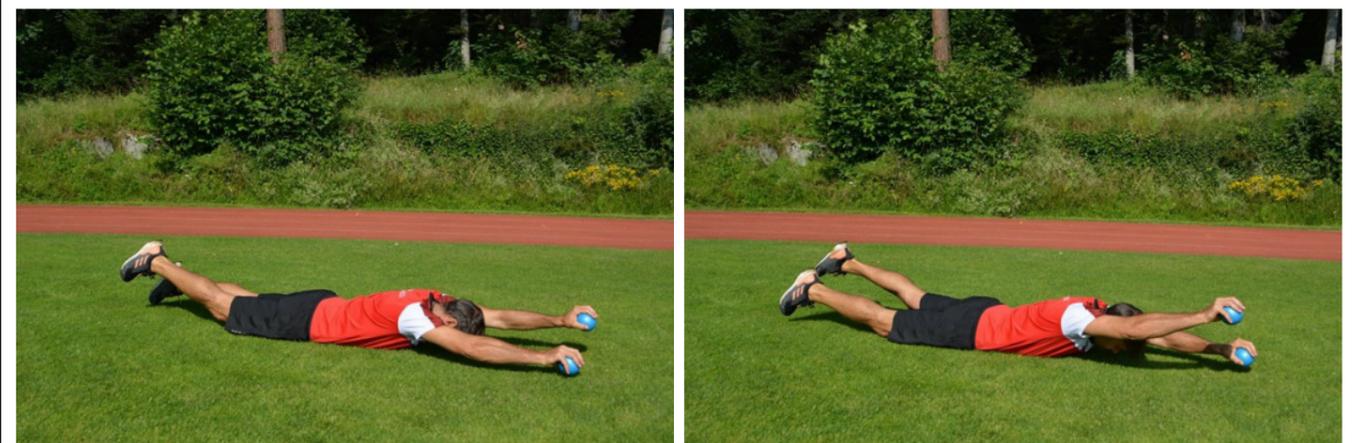
- Position nur halten (statisch, ohne Bewegung der Arme und Beine);
- den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (an den Armen und Beinen).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Zusatzmaterial pro Tn:** 2-4 Gewichtsmanschetten/2 Kurzhanteln (leicht)/Gewichtsbälle