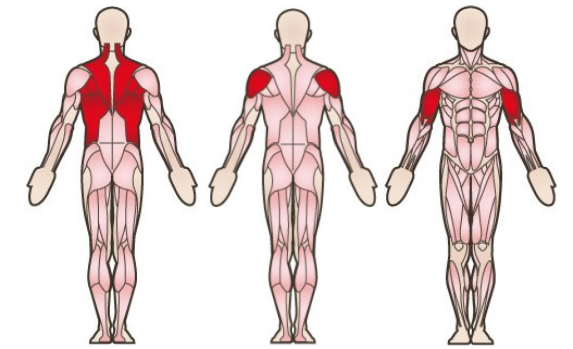


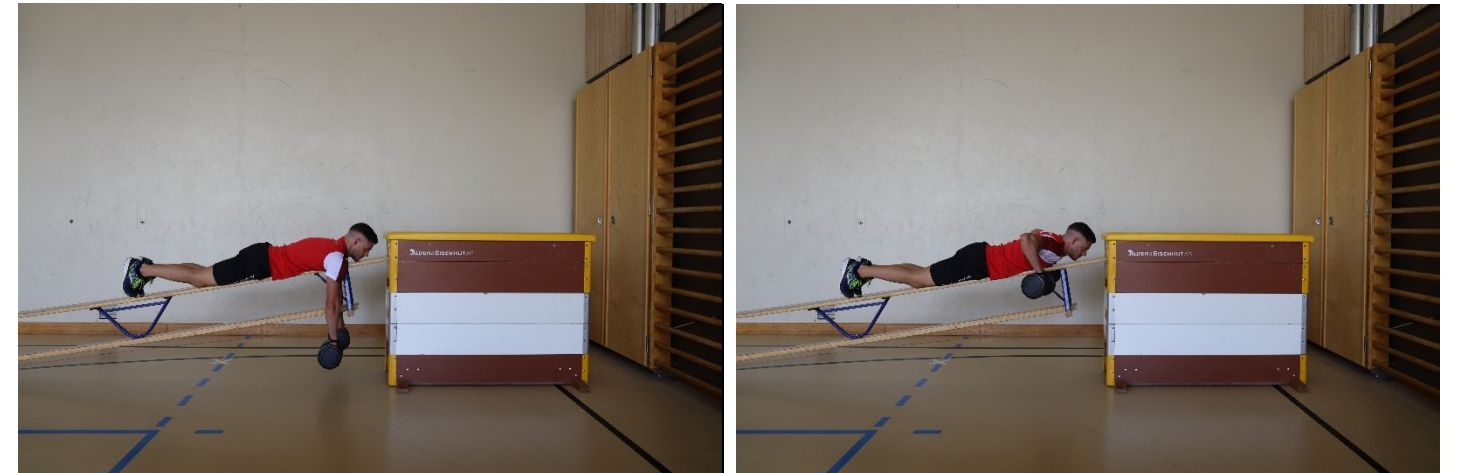
# Extension und Flexion der Arme in Bauchlage (Ruderzug)



**Oberkörper:  
Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**

Bauchlage auf der schrägen Langbank (Langbank am Schwedenkasten oder an der Sprossenwand eingehängt), Arme nach unten (fast) ausgestreckt mit den Hanteln in den Händen, die Handrücken zeigen nach vorne in Blickrichtung (Obergriff), Hände/Hanteln bis ungefähr Höhe Liegefläche zum Körper/zur Brust ziehen (Schulterblätter zusammenziehen).

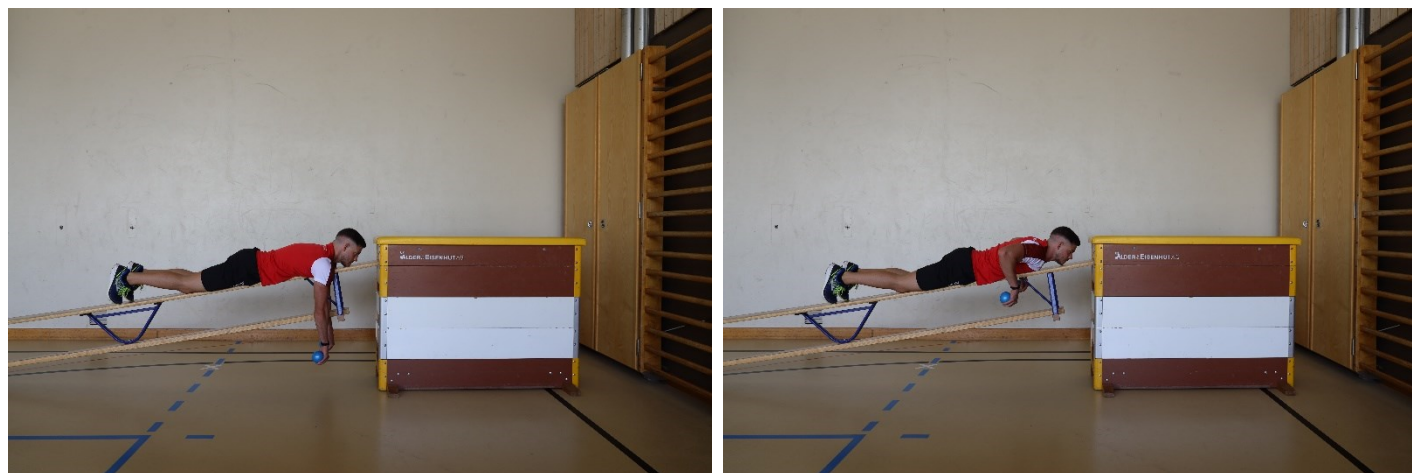
**Achtung:** Arme nicht vollständig durchstrecken (Spannung halten).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

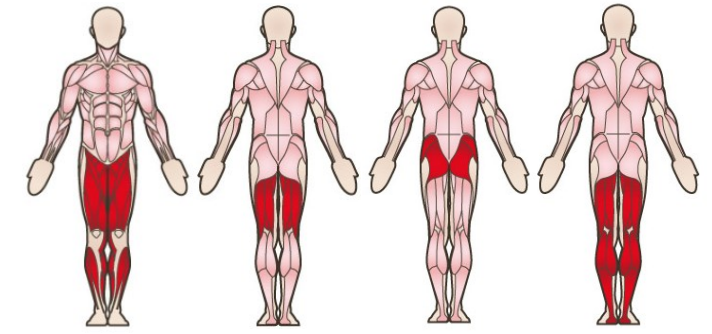
- Mehr Gewicht.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Schwedenkasten (2 Tn möglich)/Sprossenwandspalte, 1 Langbank, 2 Kurzhanteln (mittelschwer)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (leicht)/Gewichtsbälle, 2 Kurzhanteln (schwer)

# Überspringen und Unterkriechen

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf mit verschiedenen Hindernissen: Das Pferd/der Schwedenkasten wird übersprungen, beim einzelnen Schwedenkastenelement kriecht/robbt man durch die Öffnung.



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

## Vereinfachung

- Tiefere Geschwindigkeit;
- Niedrigere Elemente zum Überspringen/höhere Elemente zum Unterkriechen.



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

## Erschwerung

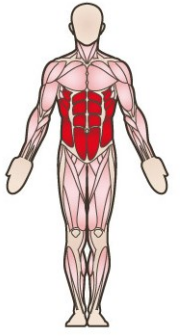
- Höhere Geschwindigkeit;
- Höhere Elemente zum Überspringen/niedrigere Elemente zum Unterkriechen.

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

**Postenmaterial pro Tn: 1-2 Pauschenpferde, 1-2 Schwedenkasten, 2 Malstäbe, 3-6 Weichmatten klein**



# Rotation des Oberkörpers im Stand – rechts



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Gummiband auf Bauchhöhe an der Sprossenwand (oder am Barren) befestigt, schulterbreiter Stand seitlich (90 Grad Winkel) zur Sprossenwand, Arme in Richtung Sprossenwand ausgestreckt, das Gummiband mit beiden Händen fassen, die gestreckten Arme auf Schulterhöhe auf die andere (linke) Körperseite und zurück in die Ausgangslage führen, dabei bleiben die Hände geschlossen und die Bewegung findet ausschliesslich im Oberkörper statt.

**Achtung:** Die Arme werden durch die Rumpfrotation auf die andere Seite geführt (die Arme bleiben stabil).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

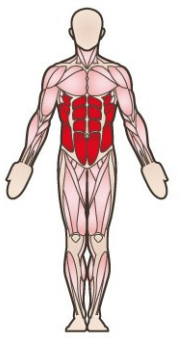
### Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand, 1 Sprossenwandspalte/Barren (4 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

# Rotation des Oberkörpers im Stand – links



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Gummiband auf Bauchhöhe an der Sprossenwand (oder am Barren) befestigt, schulterbreiter Stand seitlich (90 Grad Winkel) zur Sprossenwand, Arme in Richtung Sprossenwand ausgestreckt, das Gummiband mit beiden Händen fassen, die gestreckten Arme auf Schulterhöhe auf die andere (rechte) Körperseite und zurück in die Ausgangslage führen, dabei bleiben die Hände geschlossen und die Bewegung findet ausschliesslich im Oberkörper statt.

**Achtung:** Die Arme werden durch die Rumpfrotation auf die andere Seite geführt (die Arme bleiben stabil).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

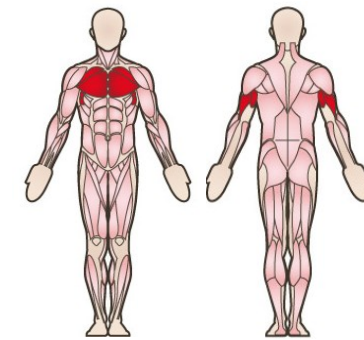
- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand, 1 Sprossenwandspalte/Barren (4 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand



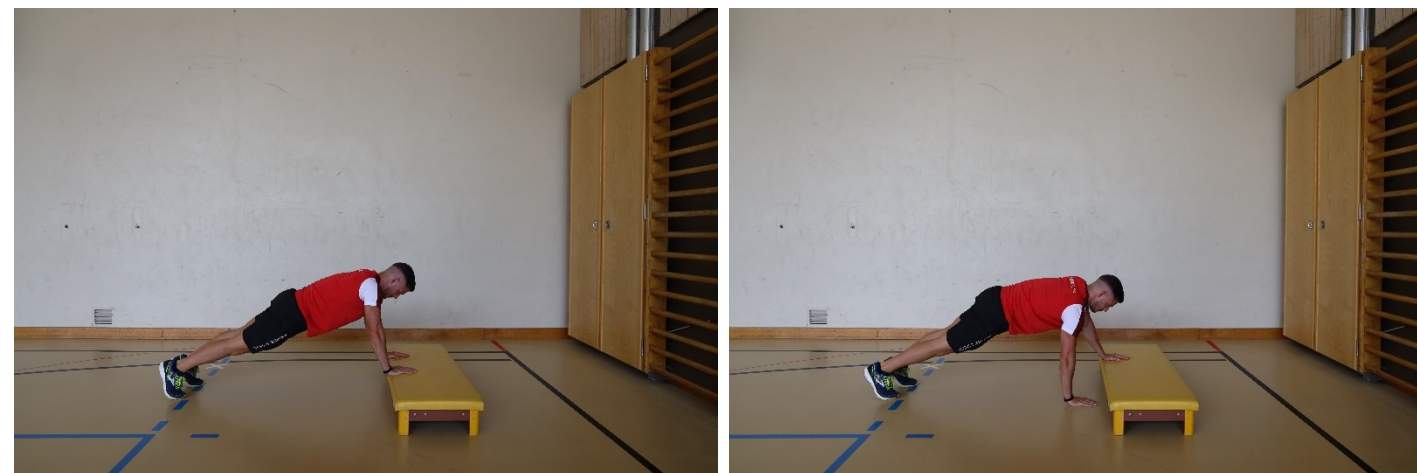
# Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition



## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, Hände auf dem Schwedenkastenoberteil platziert; heruntersteigen vom Kasten (Hände nacheinander auf den Boden verschieben) und in die Ausgangsposition zurückkehren.

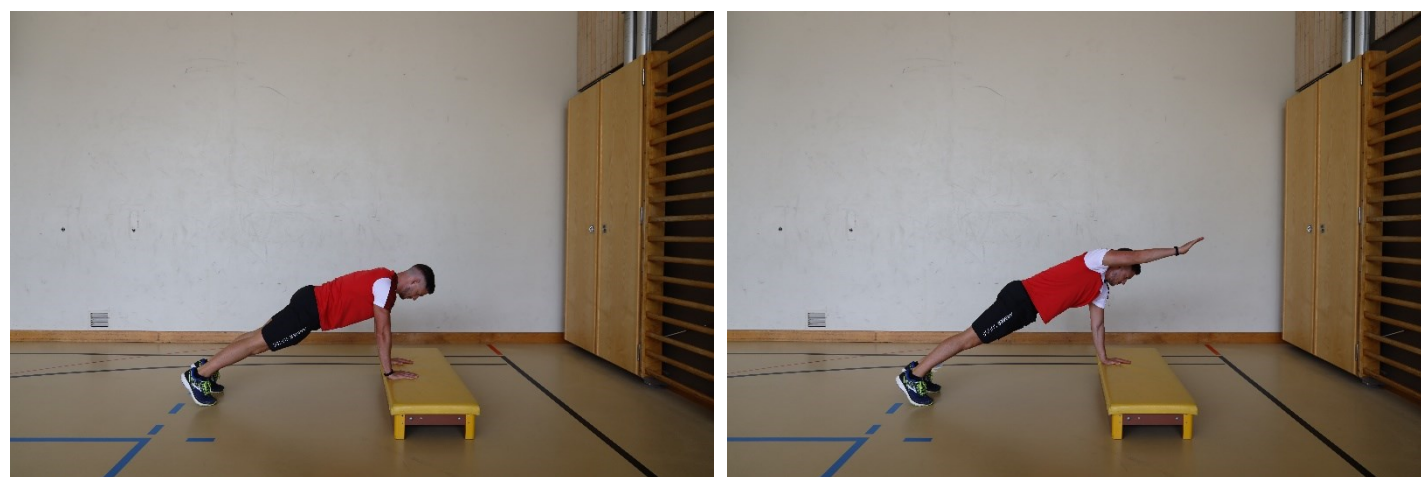
**Achtung:** Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Körper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

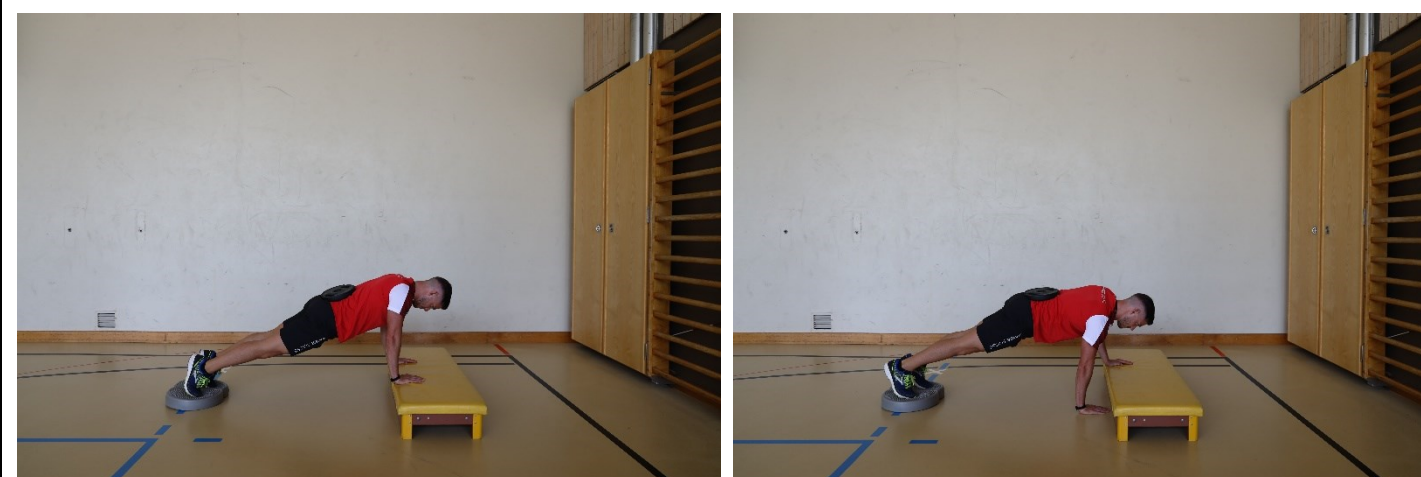
- Stützen an Ort (evtl. Arme abwechselnd leicht anheben).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Instabile Unterlage (für die Beine);
- höherer Gegenstand (zusätzliches Schwedenkastenelement);
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



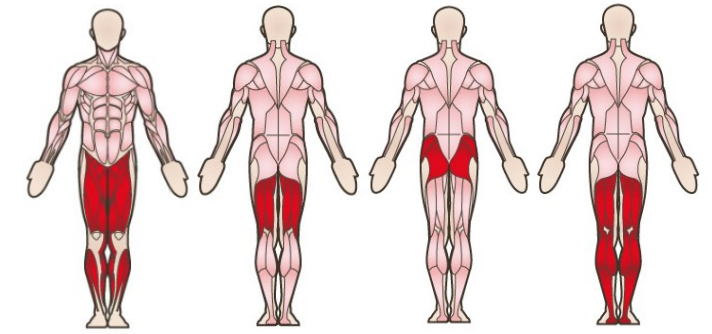
Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Schwedenkastenoberteil

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

# Stossen eines Gegenstandes im Stand

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Umgedrehtes Schwedenkastenoberteil inkl. einem Mittelteil (allenfalls gefüllt mit Medizinbällen) über eine gewisse Distanz (hin und her) stossen (Bob anschieben). 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 (kein) Zusatzgewicht (Medizinbälle).

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (Medizinbälle).



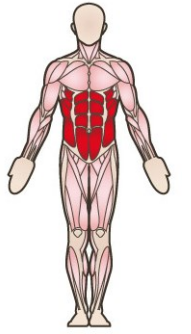
Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

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

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Schwedenkastenoberteil, 1 Schwedenkastenelement, 3 Medizinbälle  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1-3 Medizinbälle



# Extension und Flexion der Beine in hängender Position



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Hängend an der Sprossenwand (Rücken zur Sprossenwand gerichtet), Körper gestreckt, Beine beugen und strecken (Knie bis auf Hüfthöhe heben).

**Achtung:** Rücken bleibt stets an der Sprossenwand (möglichst kontrollierte Bewegung, ohne Schwung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Position mit angewinkelten Beinen nur halten;
- Knie weniger hoch anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

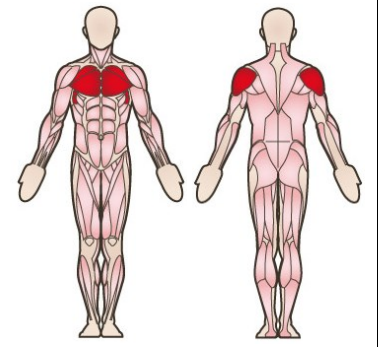
- Zusatzgewicht (für die Beine);
- Beine strecken.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Gewichtsmanschetten/1 (Medizin-)Ball

# Frontales sowie seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand



## Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Arme vor dem Körper nach unten ausgestreckt mit den Hanteln in den Händen (hängend), die Handrücken zeigen nach vorne (Obergriff), Arme in Blickrichtung anheben bis in die Waagrechte (Schulterhöhe, Handrücken zeigen nach oben), Arme aus der Vorhalteposition zur Seite spreizen ("T"-Position), Arme vor dem Kopf wieder zusammenführen und zurück in die Ausgangsposition senken.

**Achtung:** Gerader Rücken (evtl. Rücken an einer Wand). Rumpf aktiv anspannen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Weniger (kein) Gewicht.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Mehr Gewicht.

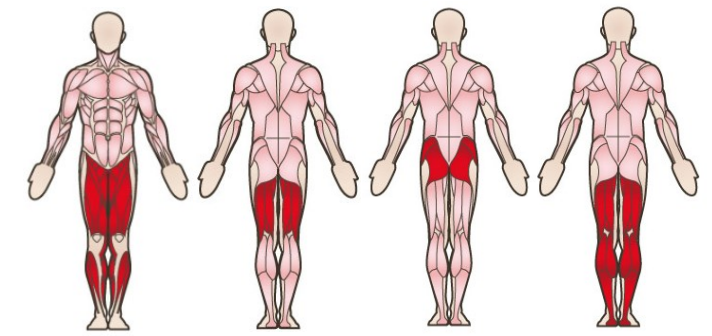
Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (mittelschwer)**  
**Zusatzmaterial pro Tn: 1 2 Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer)**



# Auf einen Gegenstand steigen

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Aufrechter schulterbreiter Stand vor der Langbank, zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein auf die Langbank und wieder runter in die Ausgangsposition steigen (Treppensteigen). Startseite/-bein auch wechseln.

**Achtung:** Oberkörper aufrecht halten.

**Variante:** Abwechslungsweise mit dem linken/rechten Fuss voran (koordinativ anspruchsvoller).



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

## Vereinfachung

- Tieferes Element wählen (z.B. Schwedenkastenoberteil);
- tiefere Kadenz.



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

## Erschwerung

- Höhere Kadenz;
- Zusatzgewicht (an den Füßen);
- beidbeiniger Absprung in die Höhe nach dem Stand auf der Langbank.

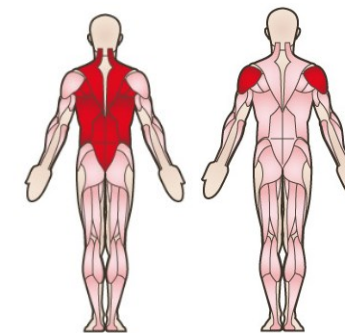


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Langbank (2 Tn möglich)  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Schwedenkastenoberteil, 2 Gewichtsmanschetten/1 Gewichtsweste**



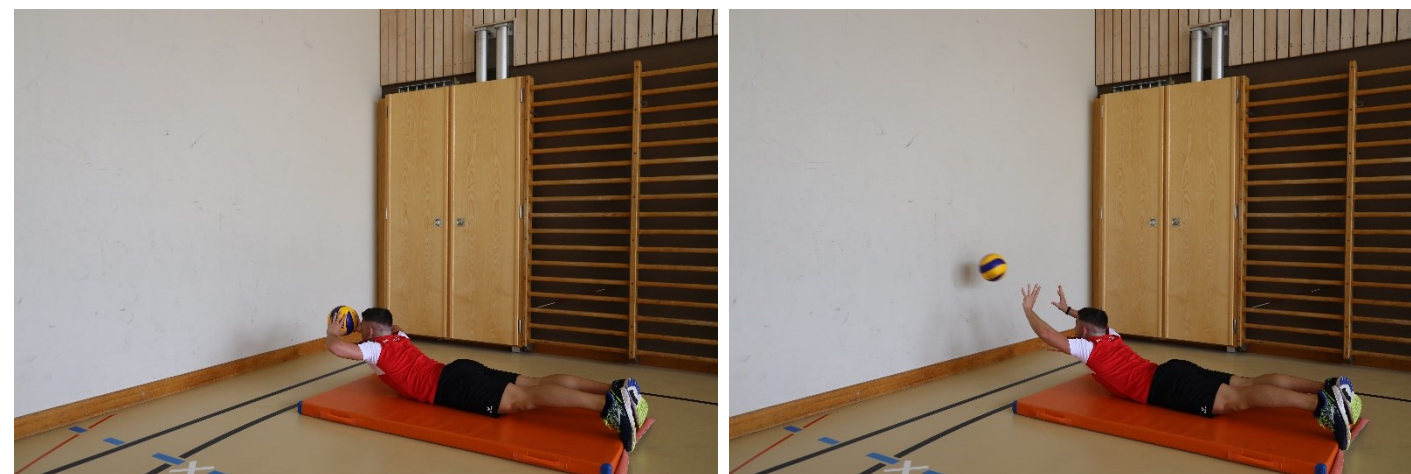
# Anheben des Oberkörpers in Bauchlage



## Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

In Bauchlage ca. 1 Meter vor einer Wand einen Ball mit angewinkelten Armen vor dem Kopf halten. Den Oberkörper leicht anheben und den Ball mit beiden Armen gegen die Wand werfen (Bewegung aus den Ellenbogen, Arme strecken) und wieder fangen. Der Ball berührt dabei nie den Boden.

**Achtung:** Oberkörper (inkl. Arme/Ellenbogen) ständig in Hochhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

### Vereinfachung

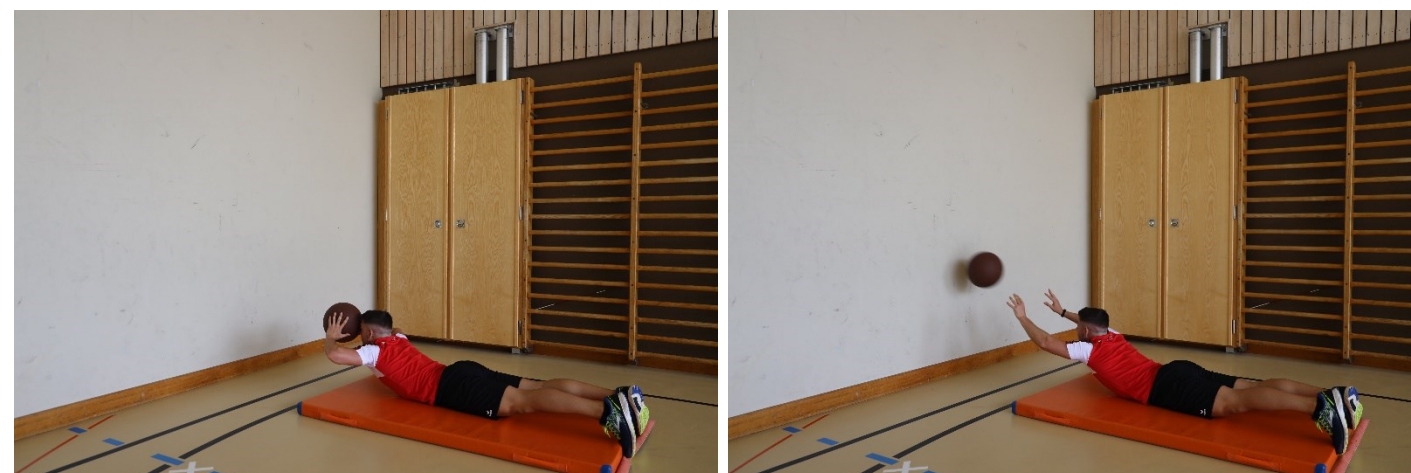
- Position mit leicht angehobenem Oberkörper nur halten (ohne Werfen des Balles); evtl. Gymnastikstab in den Händen halten.
- Arme ohne Ball in Vorhalte halten und seitwärts neben den Körper zurück und wieder in die Ausgangslage führen.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Medizinball (Zusatzgewicht).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Wandabschnitt, 1 Weichmatte klein, 1 Volley-/Basketball  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gymnastikstab, 1 Medizinball