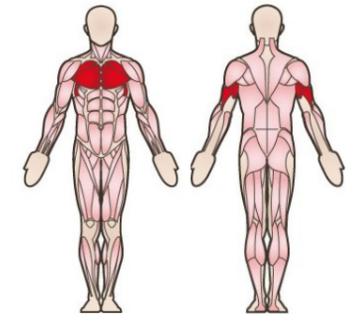


# Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage



## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Rückenlage auf der schräggestellten Langbank, Gewicht mit angewinkelten Armen (ungefähr 90 Grad im Ellenbogengelenk) etwas über Brusthöhe halten (die Oberarme zeigen dabei zur jeweiligen Seite), Kurzhanteln im Obergriff fassen, so dass die Handflächen nach vorne zeigen, Gewicht nach oben stossen, um die fast durchgestreckten Arme in Vorhalteposition zu führen, anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition senken/beugen.

**Achtung:** Arme in Vorhalteposition nicht vollständig durchstrecken und die Gewichte nicht vollständig zusammenführen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Weniger Gewicht (kein Zusatzgewicht).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

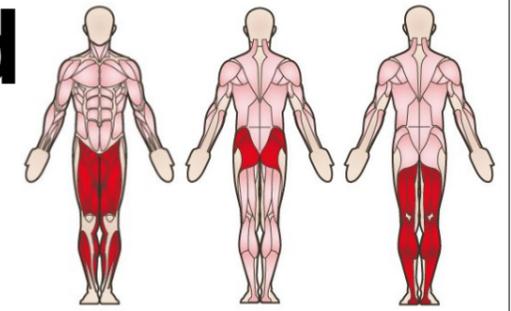
### Erschwerung

- Mehr Gewicht.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

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

# Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand



**Unterkörper:**

**Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**

Sitz auf der Langbank (je ein Bein auf einer Seite der Bank), Arme auf der Hüfte abgestützt oder in Vorhalte, beidbeiniges Abspringen zum Stand auf der Langbank, Sprung zurück in die Ausgangsposition im Sitz.

**Achtung:** Aufrechter Oberkörper. Sich nicht mit dem ganzen Gewicht absetzen. Knie hinter den Fussspitzen halten.



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

## Vereinfachung

- Sitz mit beiden Beinen auf derselben Seite, vom Sitz lediglich gerade in die Höhe springen ohne Zwischenlandung auf der Langbank;
- Gesäß weniger senken (berührt die Langbank nicht).



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

## Erschwerung

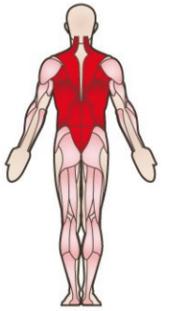
- Nach dem Stand auf der Langbank Sprung in die Höhe mit direkter Landung zum Sitz.
- Zusatzgewicht (auf den Schultern).



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

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

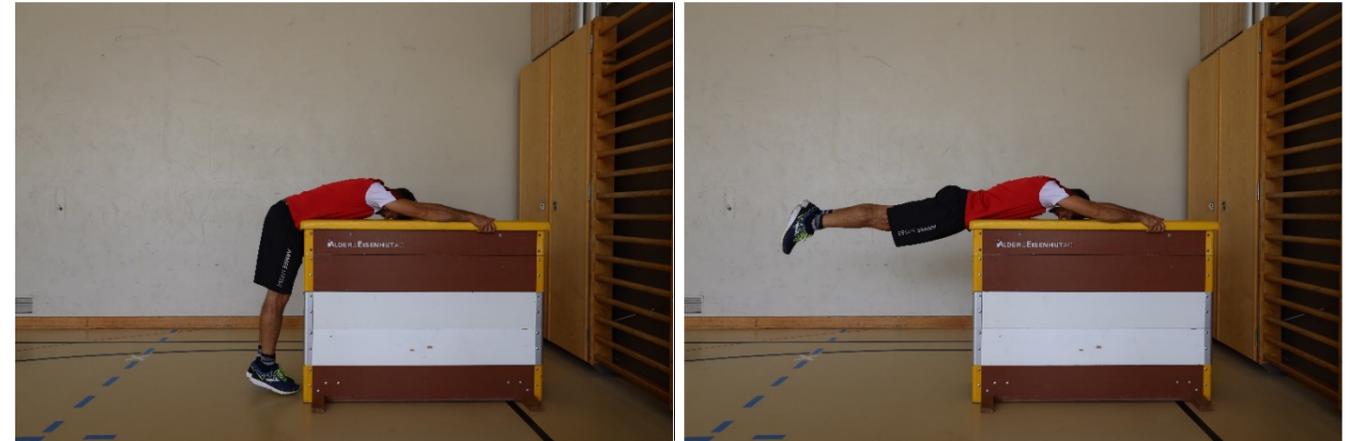
# Anheben und Senken der Beine in Bauchlage



## Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage auf dem Schwedenkasten, Hüfte am Kastenende, Hände umfassen das Schwedenkastenoberteil, Beine in Richtung Boden hängen lassen. Beine anheben/ausstrecken in Verlängerung des Körpers (Bewegung im Hüftgelenk) und zurück in die Ausgangslage absenken.

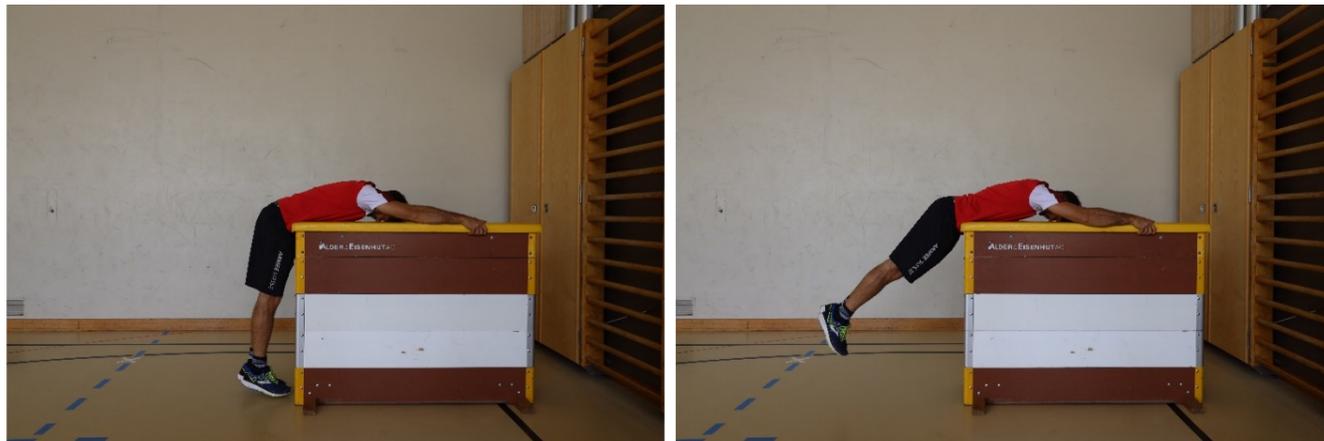
**Achtung:** Beine möglichst gestreckt halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

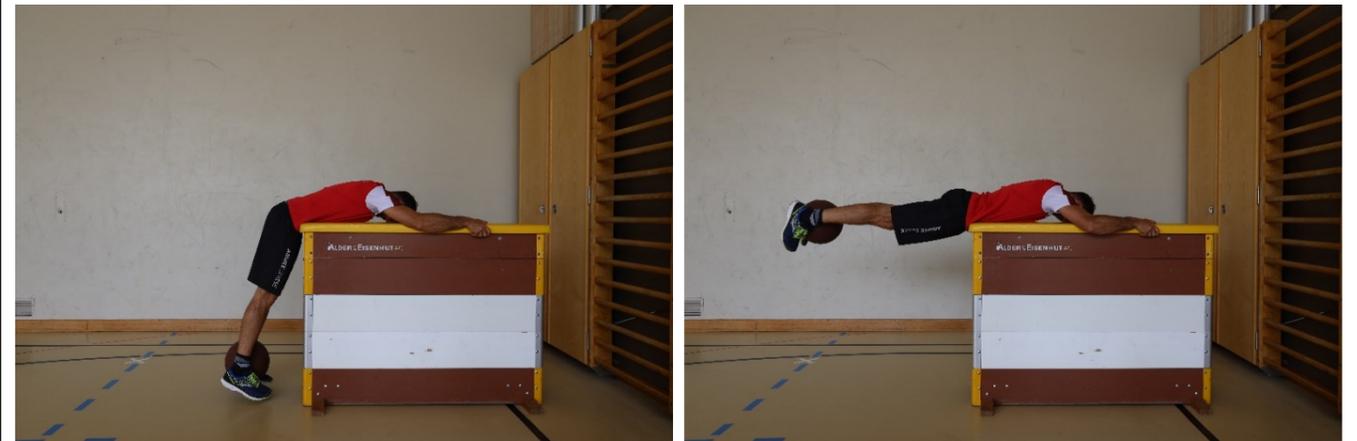
- Beine weniger weit anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Beine).

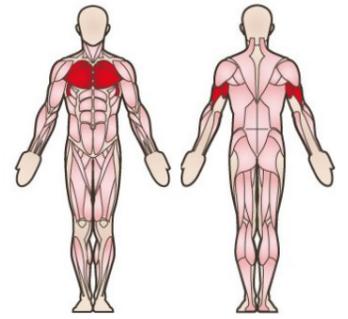


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Schwedenkasten  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Gewichtsmanschetten, 1 (Medizin-/Volley-)Ball

# Liegestütz

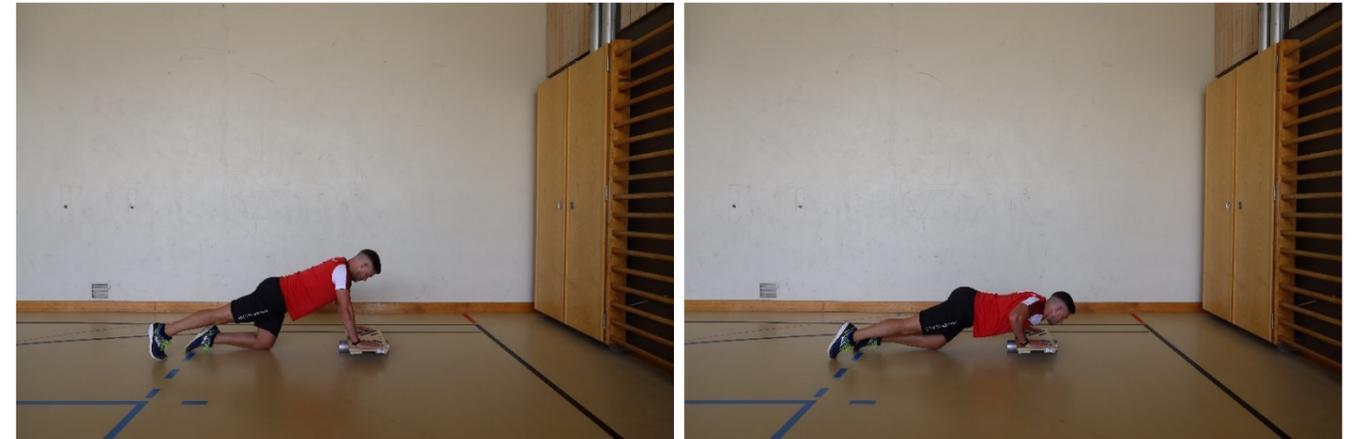
## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



Liegestützposition auf dem Gleichgewichtsbrett, ein Bein ausgestreckt (in Verlängerung des Körpers) und ein Bein angewinkelt (kniend) auf dem Boden, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

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

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



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

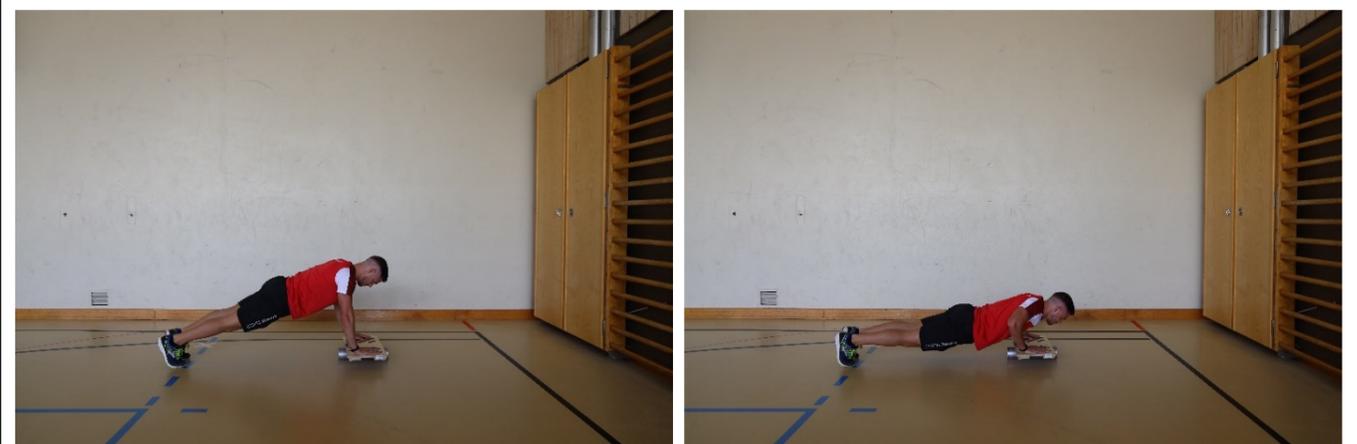
- Beide Beine angewinkelt auf dem Boden (kniend).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Beide Beine ausgestreckt in Verlängerung des Körpers;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage auch für die Beine.

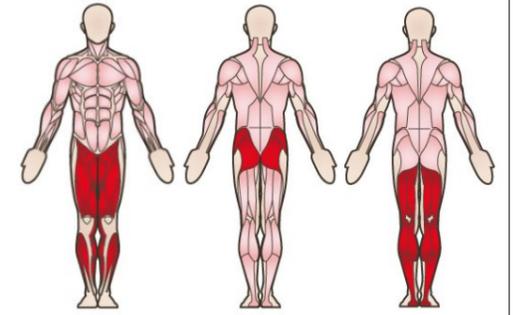


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett**  
**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe**

# Sprung in die Höhe

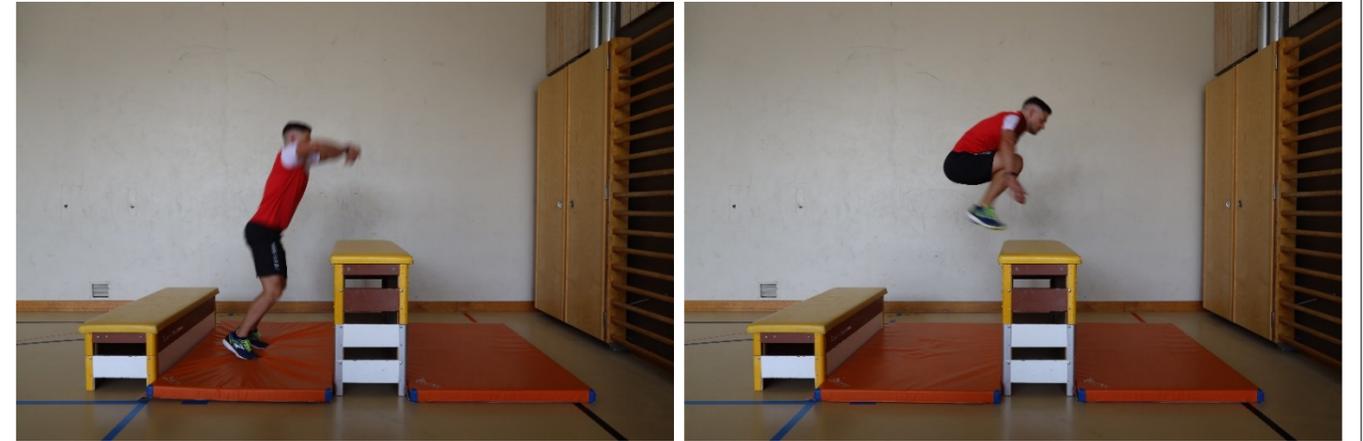
**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf über verschieden hohe Kastenelemente. Jeweils beidbeinig auf das Schwedenkastenelement und wieder runterspringen.

**Achtung:** Auf dem Schwedenkasten kurz innehalten, Landung mit den Beinen abfedern (Gesäss senken). Knie nicht nach aussen/innen ausscheren lassen

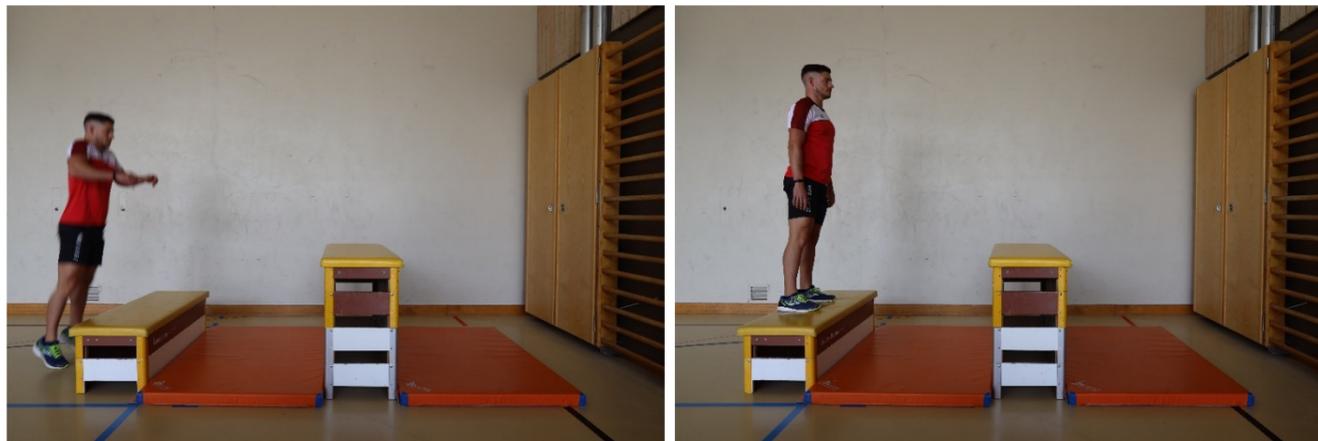
**Variante:** Beim Niedersprung nach der Landung sofort wieder hochspringen (Explosivkraft) oder bei der Landung mit den Knien ungefähr einen rechten Winkel einnehmen, diese Position kurz halten vor dem erneuten Absprung.



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

## Vereinfachung

- Weniger hohe Elemente.



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

## Erschwerung

- Höhere Elemente.



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

**Postenmaterial pro Tn: 3 Schwedenkasten, 3 Weichmatten klein**

# Seitliches Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alternierend



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Hände umfassen auf Kopfhöhe eine Sprosse der Sprossenwand. Die Beine werden in Hochhalte ausgestreckt und anschliessend von der einen zur anderen Seite in Richtung Boden bewegt (evtl. Ball zwischen den Beinen einklemmen).

**Achtung:** Beine nicht vollständig absenken. Beine möglichst gestreckt.

**Variante:** In der mittleren Position die Beine zusätzlich nach vorne absenken und zurück in die Ausgangslage anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Übung ohne Ball zwischen den Beinen durchführen;
- Beine weniger absenken.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

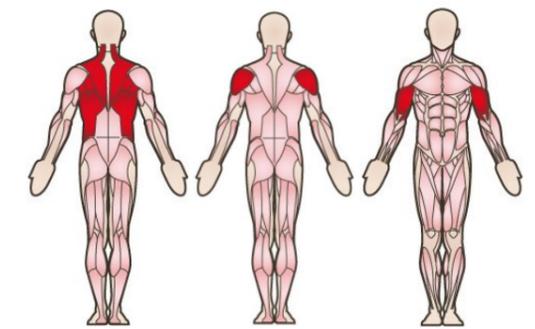
- Zusatzgewicht (für die Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte, 1 Weichmatte klein, 1 (Fuss-, Volley-, Basekt-)Ball  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Gewichtsmanschetten, 1 (Medizin-)Ball

# Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

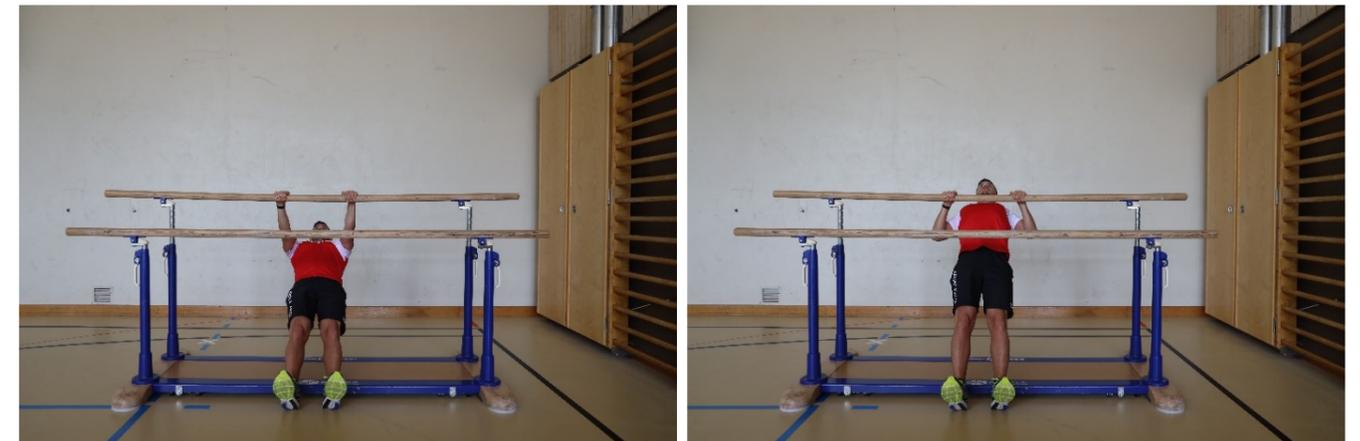


## Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Sich mit den Händen im Fersenstand und in starker Rücklage am (hinteren) Holmen festhalten, Handrücken zeigen in Richtung der Füße (Untergriff), Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken, Brust zum Holmen führen).

**Achtung:** Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Linie (Körper gespannt, Becken hochdrücken). Arme nicht ganz durchstrecken.

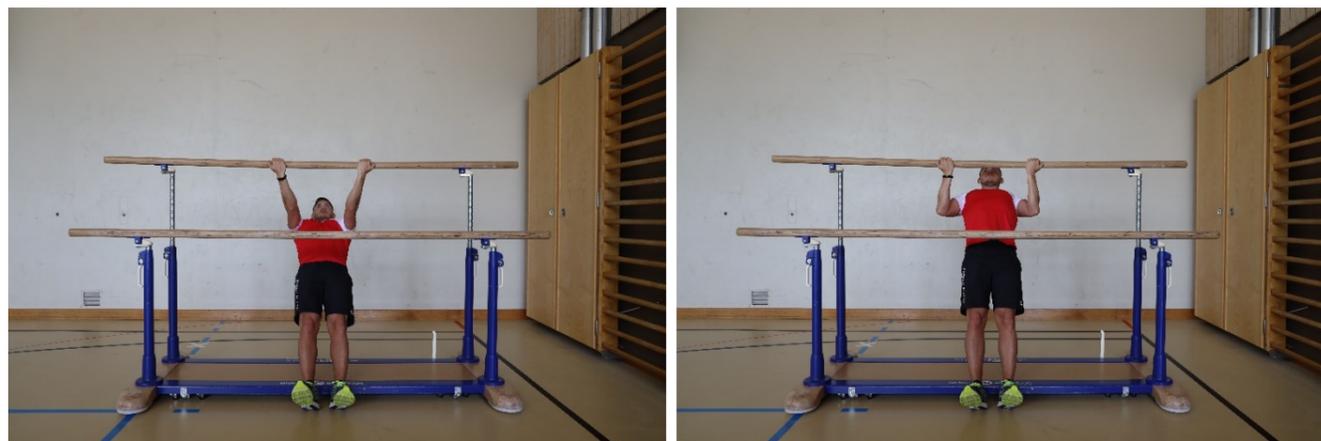
**Variante:** Handrücken zeigen in Richtung des Gesichts (Obergriff), Schultern in der Endposition aktiv zusammenziehen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

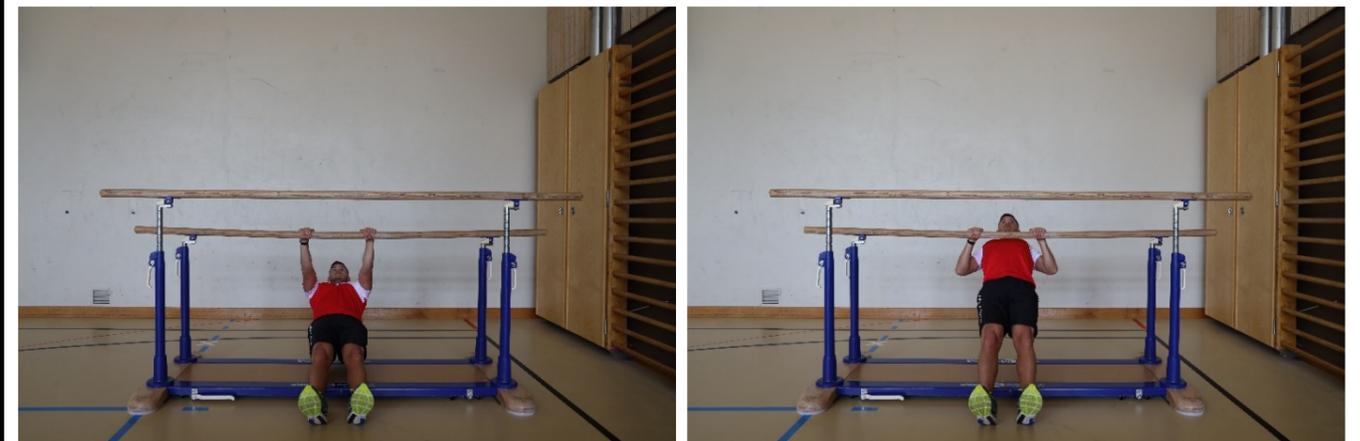
- Aufrechtere Position (höherer Holmen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Position mehr hängend (tieferer Holmen);
- Zusatzgewicht.

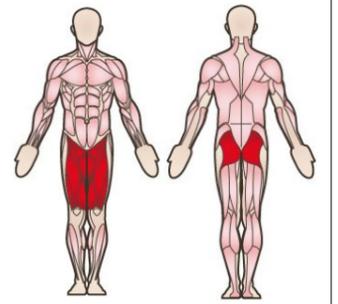


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Barren (2 Tn möglich)  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste**

# Kniebeuge einbeinig – rechts

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Einbeinstand rechts (Rücken zur Sprossenwand/Langbank oder zum Schwedenkasten gerichtet), Arme auf der Hüfte aufgestützt, freies Bein (links) am Hilfsmittel eingehängt oder darauf abgestützt, vorderes Bein (rechts) ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper aufrecht, Bauch anspannen).



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

## Vereinfachung

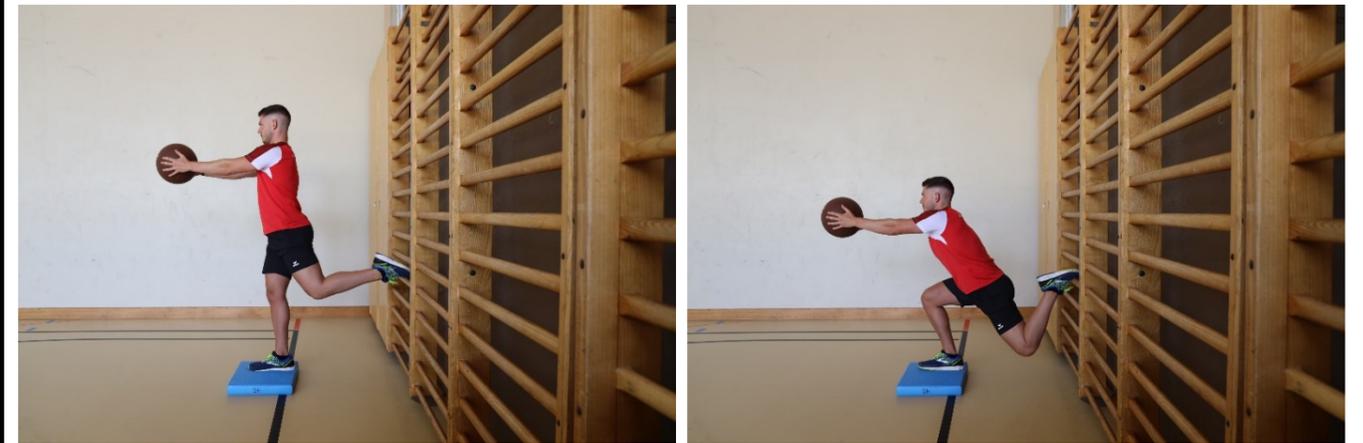
- Distanz des Standbeines zur Sprossenwand verringern;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im vorderen Knie).



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

## Erschwerung

- Distanz des Standbeines zur Sprossenwand vergrössern;
- instabile Unterlage fürs Standbein;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern oder in den Händen halten).

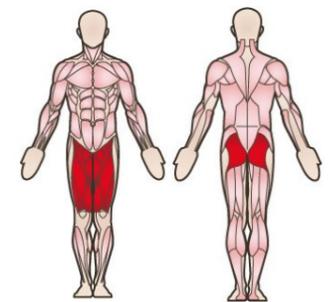


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min

**Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten/Langbank (2 Tn möglich)  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Balance-Kissen, 1 Gewichtsweste/(Medizin-)Ball/Sandsack/Langhantel/2 Kurzhanteln**

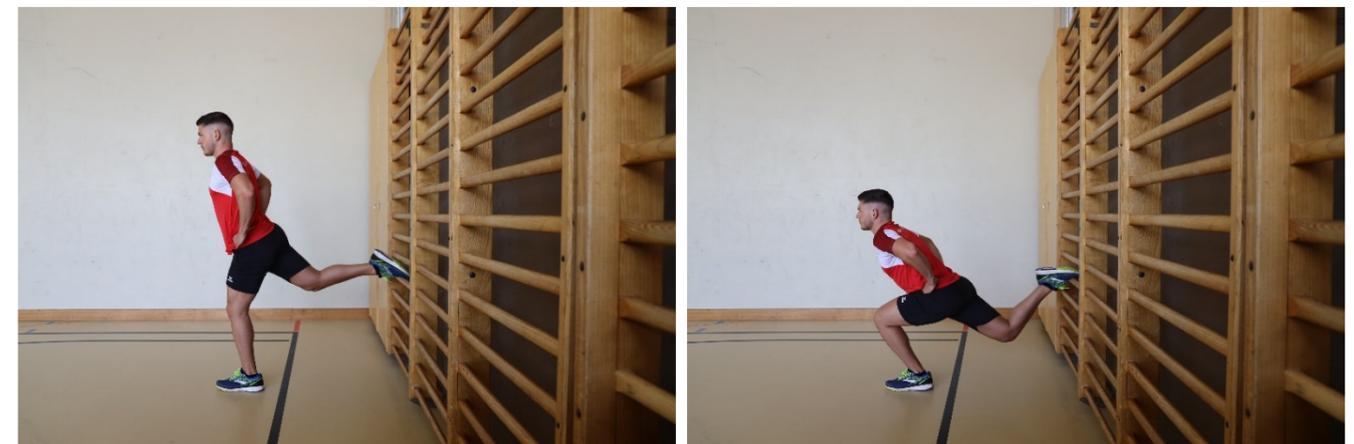
# Kniebeuge einbeinig – links

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Einbeinstand links (Rücken zur Sprossenwand/Langbank oder zum Schwedenkasten gerichtet), Arme auf der Hüfte aufgestützt, freies Bein (rechts) am Hilfsmittel eingehängt oder darauf abgestützt, vorderes Bein (links) ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper aufrecht, Bauch anspannen).



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

## Vereinfachung

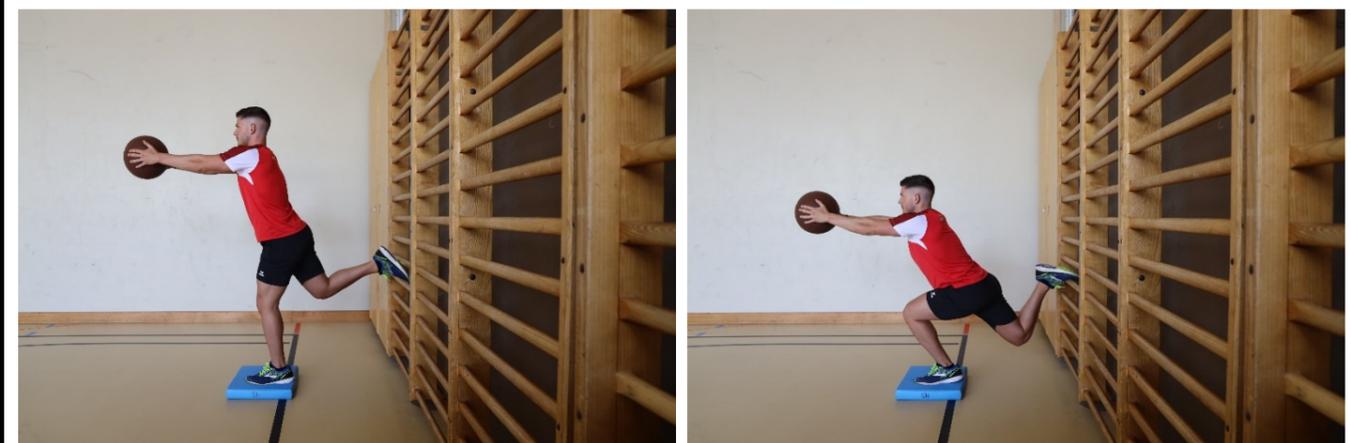
- Distanz des Standbeines zur Sprossenwand verringern;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im vorderen Knie).



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

## Erschwerung

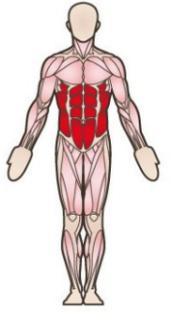
- Distanz des Standbeines zur Sprossenwand vergrössern;
- instabile Unterlage fürs Standbein;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern oder in den Händen halten).



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

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten/Langbank (2 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Balance-Kissen, 1 Gewichtsweste/(Medizin-)Ball/Sandsack/Langhantel/2 Kurzhanteln

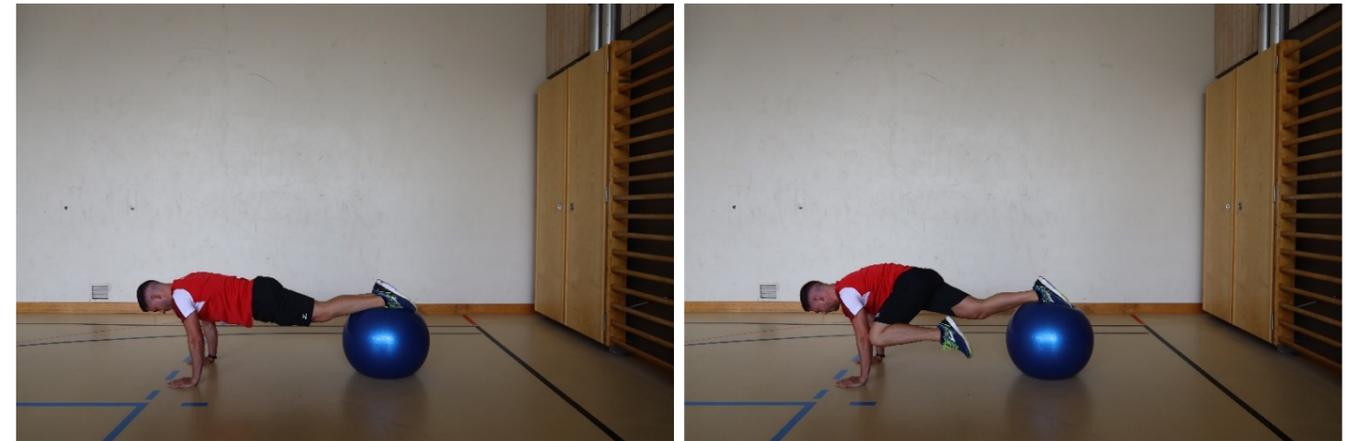
# Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Beine auf dem Gymnastikball aufgelegt (Schienbeine), abwechselnd ein Knie zu den Armen führen (Brusthöhe)/Bein anwinkeln.

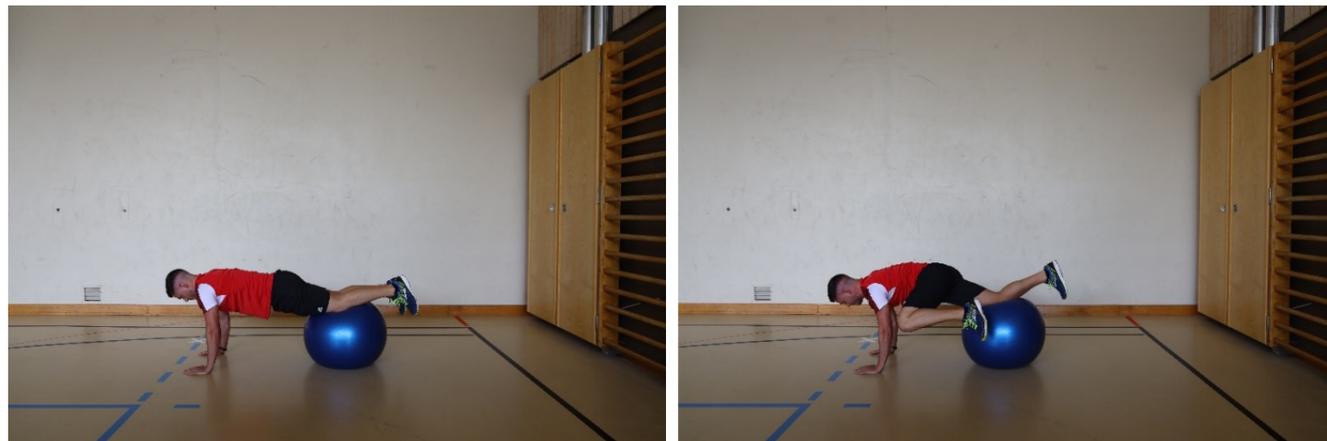
**Achtung:** Kopf, Schulter, Gesäss und Füße bilden eine Linie, kein Hohlkreuz, Rumpf aktiv anspannen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

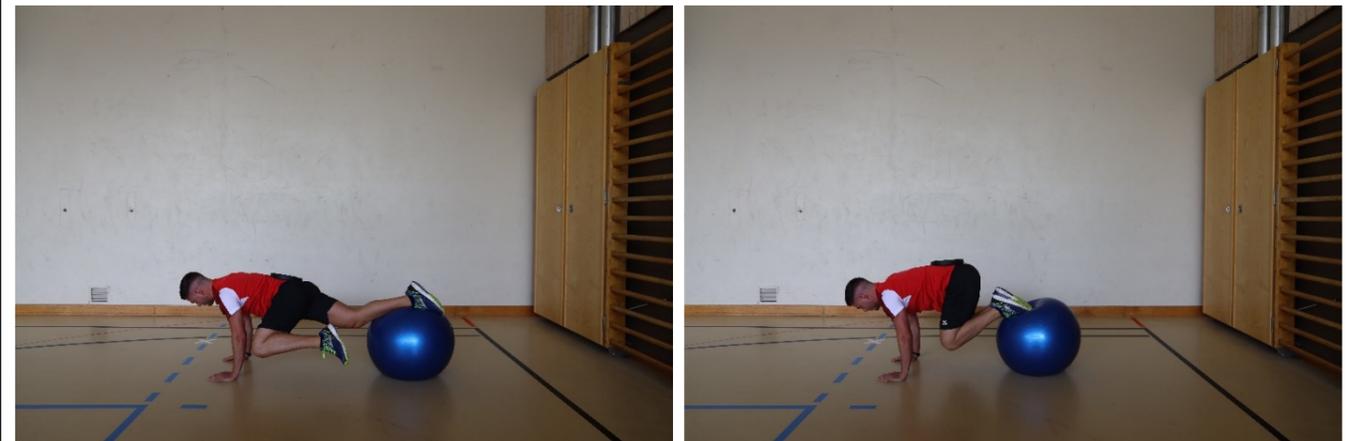
- Stützen an Ort (ohne Anziehen des Beines);
- Gymnastikball näher bei der Hüfte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- beide Beine gleichzeitig anziehen (Ball Richtung Körper rollen);
- instabile Unterlage für die Arme.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek. Test global de la force du tronc: + 180 sec.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

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