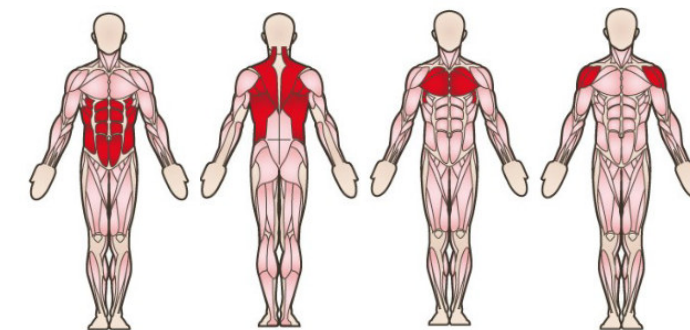


# Anheben und Senken eines Gegenstandes im Stand



**Ganzkörper:**

**Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur**

Vorschlaghammer mit beiden Händen fassen und auf den am Boden liegenden Pneu einschlagen (Ausholbewegung hinter dem Rücken starten).

**Achtung:** Hammer abbremsen auf dem Pneu und nicht federn lassen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Tiefere Kadenz;
- tiefere Schlagintensität.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

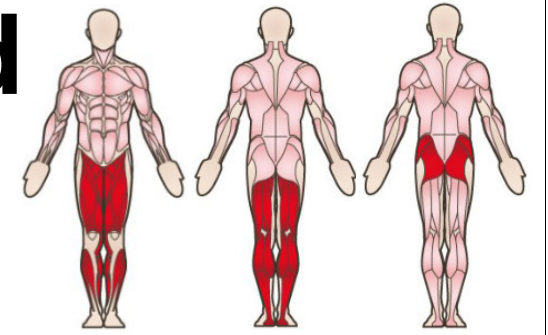
- Höhere Kadenz;
- höhere Schlagintensität.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM, 1 Vorschlaghammer**

# Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand



**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**

Sitz auf einem am Boden liegendem Gegenstand (z.B. Pneu – beide Beine innerhalb oder ein Bein innerhalb und ein Bein ausserhalb des Pneus), beidbeiniges Abspringen zum Stand auf dem Gegenstand, Sprung zurück in die Ausgangsposition im Sitz.

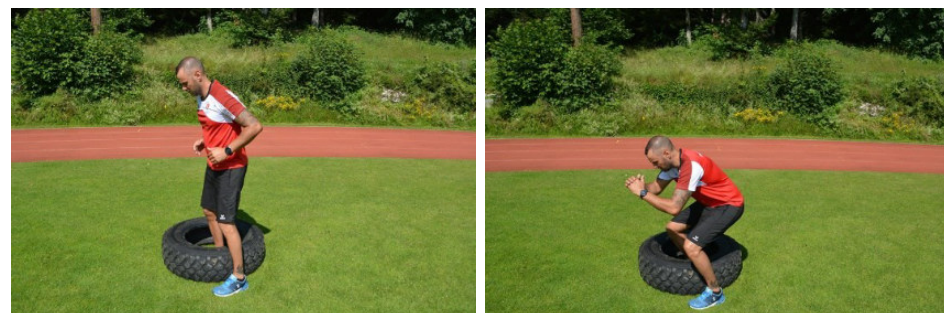
**Achtung:** Aufrechter Oberkörper. Sich nicht mit dem ganzen Gewicht absetzen. Knie hinter den Fussspitzen halten.



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

## Vereinfachung

- Sitz mit beiden Beinen ausserhalb des Pneus, vom Sitz lediglich gerade in die Höhe springen ohne Zwischenlandung auf dem Pneu;
- Gesäss weniger senken (berührt den Pneu nicht).



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

## Erschwerung

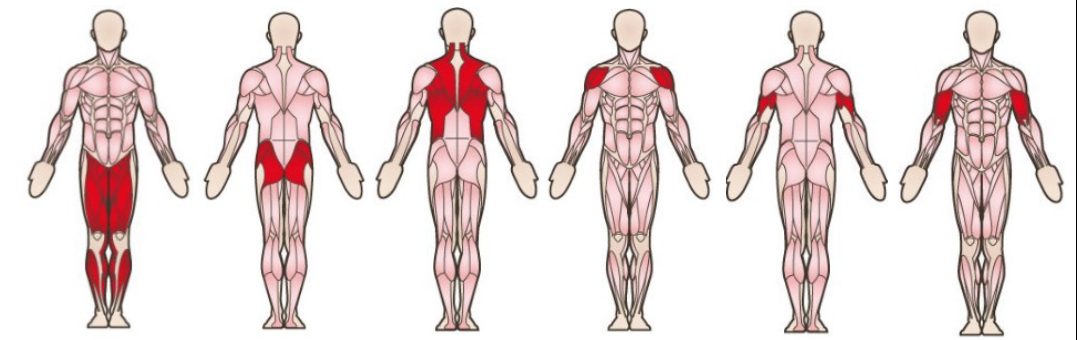
- Nach dem Stand auf dem Pneu Sprung in die Höhe mit direkter Landung zum Sitz;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern).



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

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu 10DM  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Sandsack/Kampfrucksack**

# Anheben eines Gegenstandes im Stand



**Ganzkörper:**

**Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker, Armbeuger**

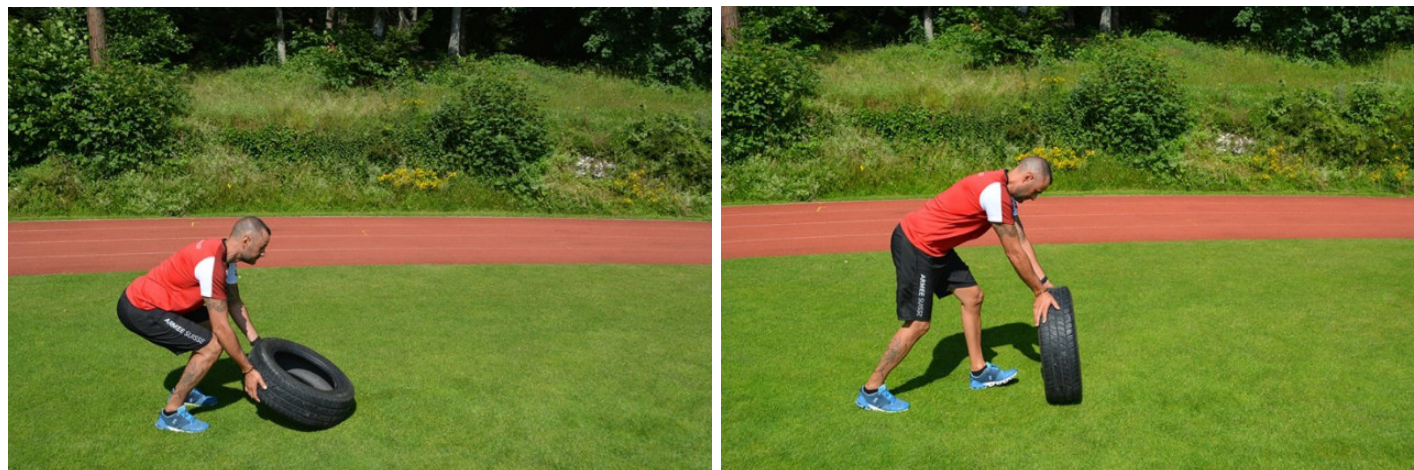
Den auf dem Boden liegenden Pneu (DURO) mit beiden Händen fassen und auf die andere Seite drehen.

**Achtung:** Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

## Vereinfachung

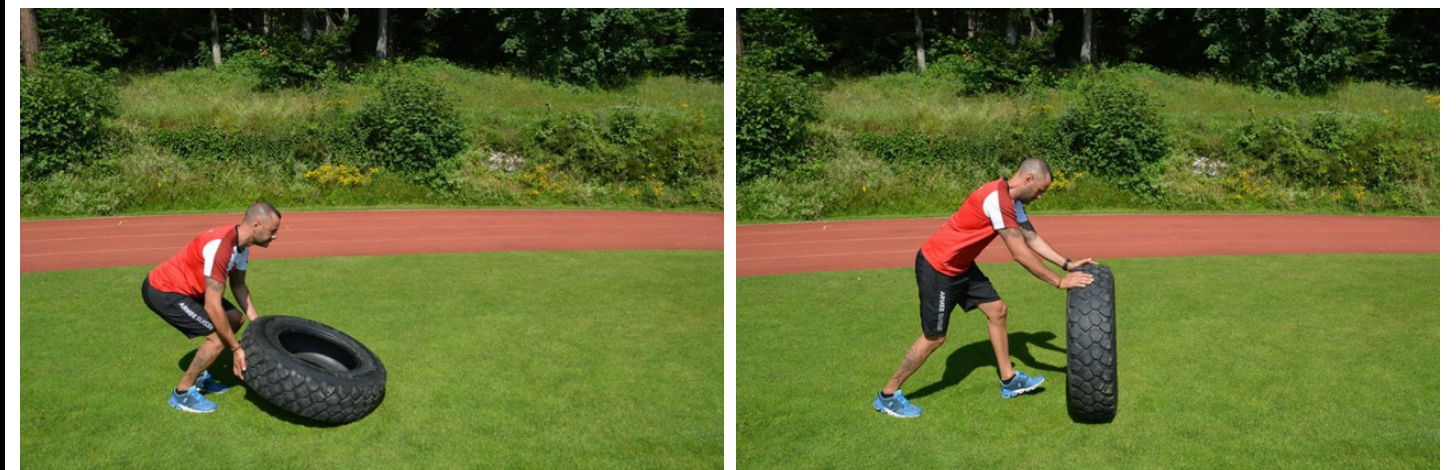
- Weniger Gewicht (Pneu PUCH).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

## Erschwerung

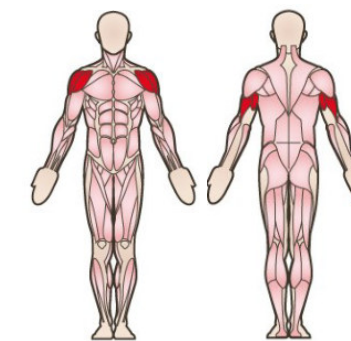
- Mehr Gewicht (Pneu 10DM).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

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

# Extension und Flexion der Arme im Stand



## Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Einen Gegenstand (z.B. Kampffrucksack, Gewichtsscheibe, Sandsack, Pneu) mit beiden Händen auf Brusthöhe halten und durch Ausstrecken der Arme über den Kopf anheben, durch Beugen der Arme den Gegenstand zurück in die Ausgangsposition führen.

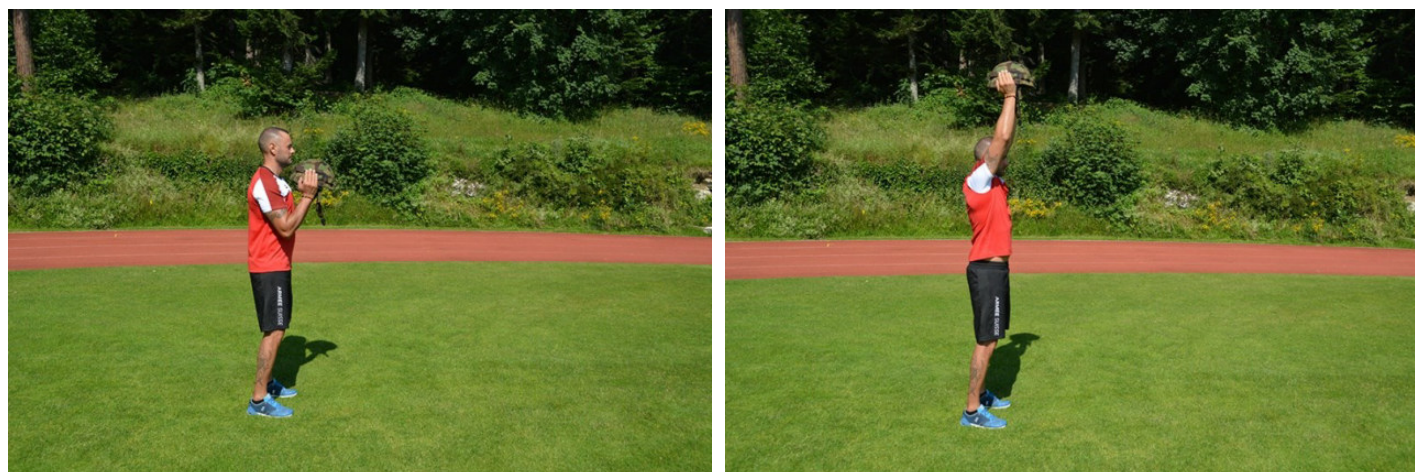
**Achtung:** Rücken gerade halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

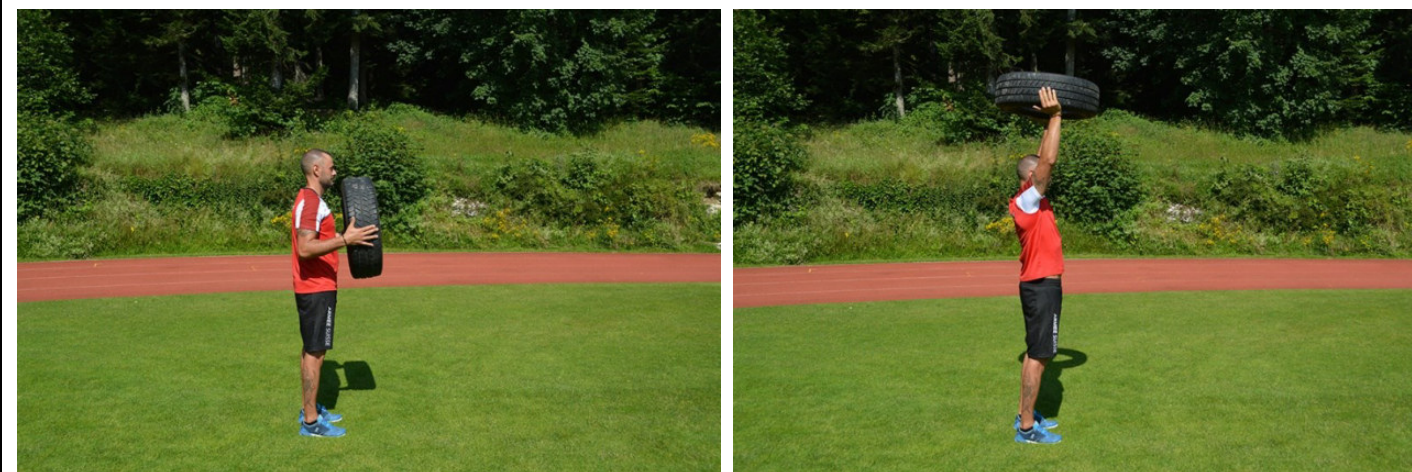
- Weniger Gewicht (PET-Flaschen, Helm).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Mehr Gewicht (Pneu PUCH, Sandsack).

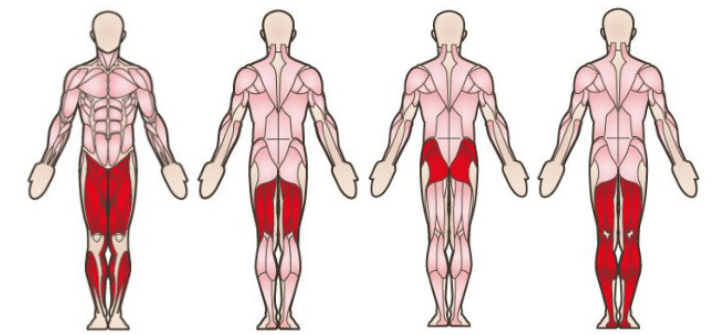


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

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

# Überspringen und Unterkriechen

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Rundlauf mit (2) Hindernissen (z.B. Hürden oder zwischen zwei Malstäben gespanntes Seil). Dabei gilt es, das Hindernis abwechslungsweise einmal zu überspringen respektive zu unterkriechen.

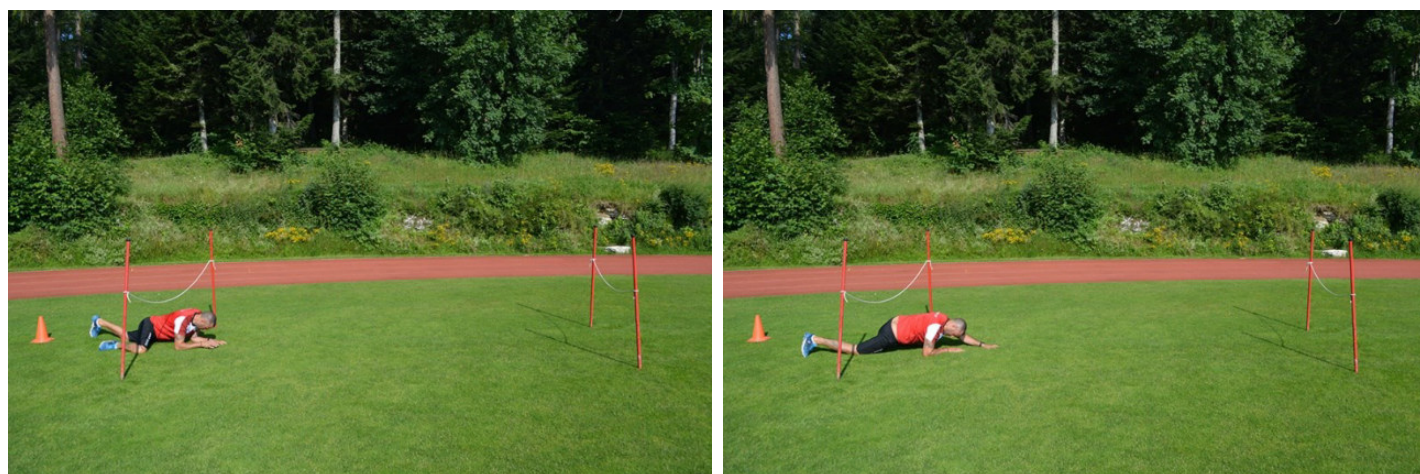
**Achtung:** Landung abfedern.



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

## Vereinfachung

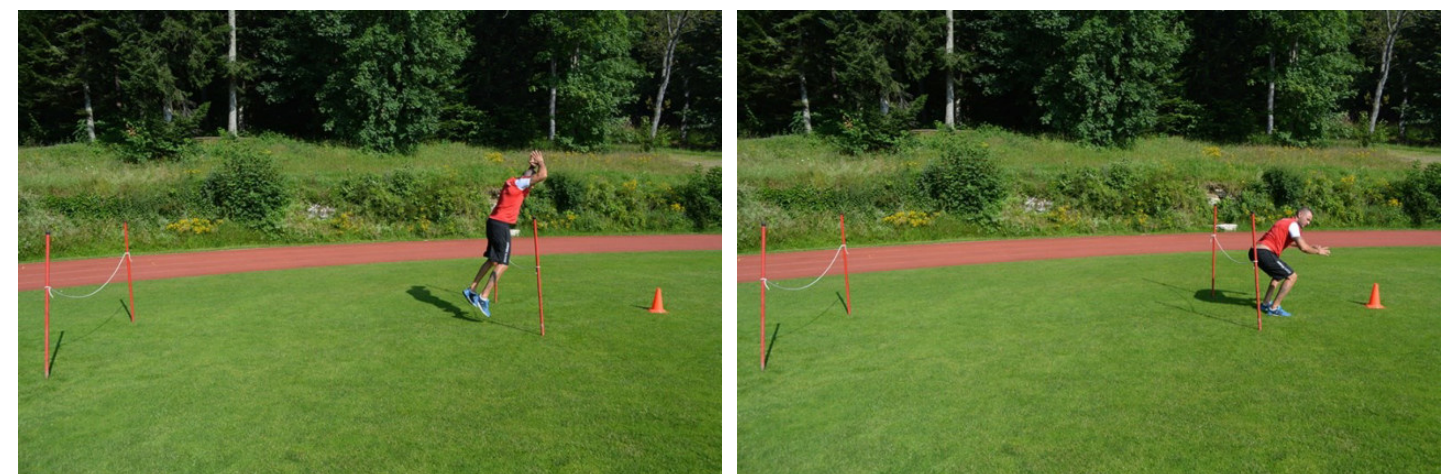
- Geringere Geschwindigkeit;
- tieferes Hindernis fürs Überspringen;
- höheres Hindernis fürs Unterkriechen.



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

## Erschwerung

- Höhere Geschwindigkeit;
- höheres Hindernis fürs Überspringen;
- tieferes Hindernis fürs Unterkriechen.

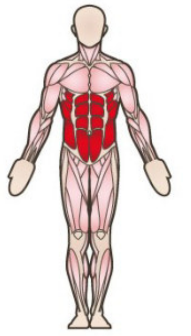


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 4 Malstäbe, 2 Seile, 2 Markierkegel/-hütchen**

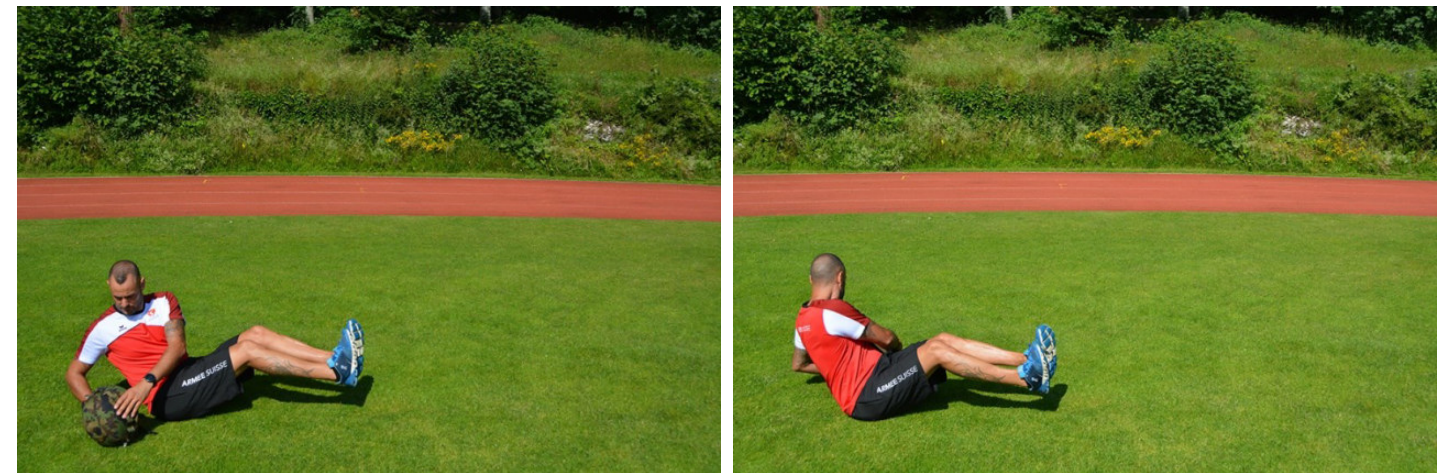
# Rotation des Oberkörpers im Sitz

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, einen Gegenstand (z.B. Helm oder Ball) in den Händen haltend von der einen zur anderen Seite bewegen (optional den Boden mit dem Gegenstand auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung mit.

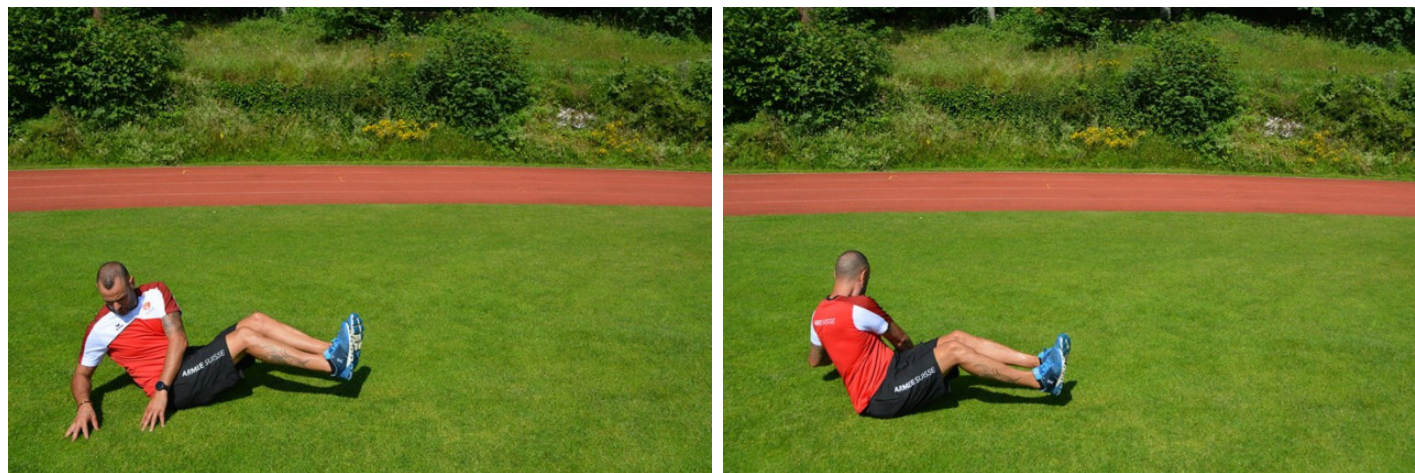
**Achtung:** Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss. Oberkörper gerade halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

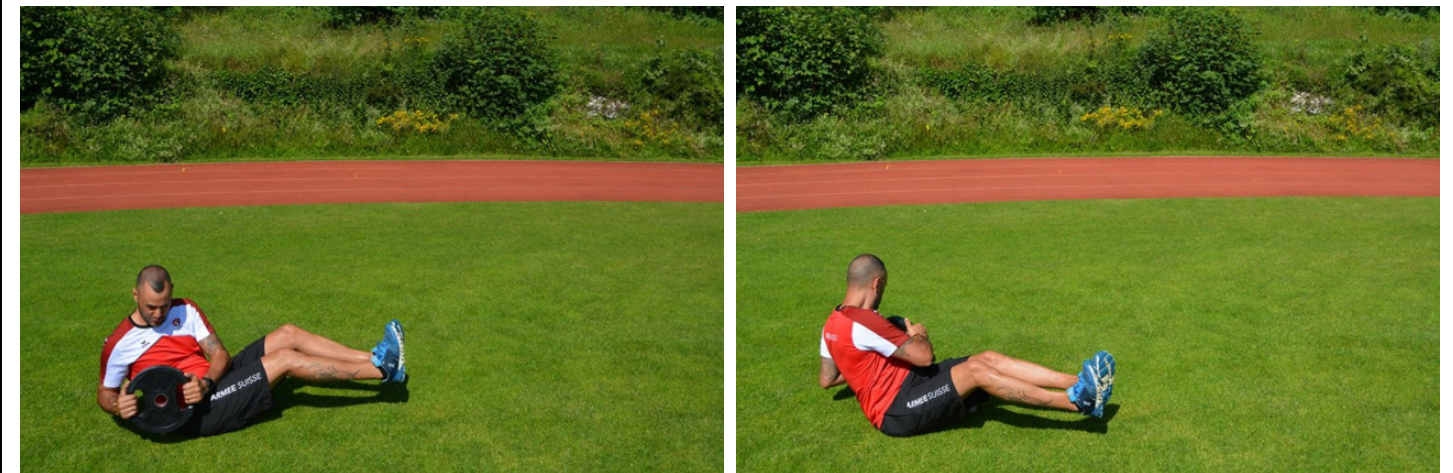
- Position nur halten (ohne Bewegung der Arme),
- Beine auf dem Boden absetzen;
- kein Zusatzgewicht in den Händen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

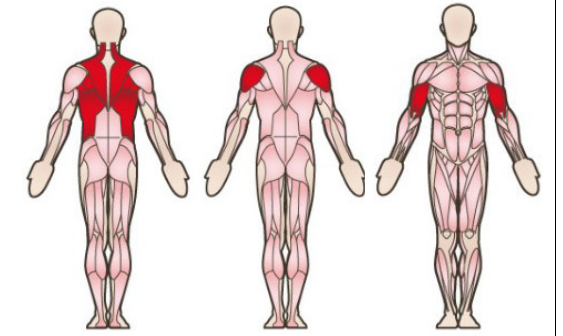
- Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack halten)



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Helm/(Basket-, Medizin-)Ball  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Pneu PUCH/Kampfrucksack/einige Steine

# 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 Hilfsmittel (Seil/Tau) mit beiden Händen schulterbreit festhalten, Handrücken zeigen zur Seite, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken, Brust zum Hilfsmittel führen).

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



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Aufrechtere Position als Ausgangslage;
- Arme weniger beugen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Position mehr hängend als Ausgangslage;
- Zusatzgewicht.

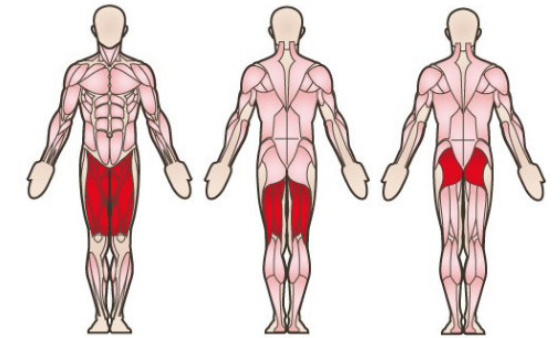


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Seil/Tau, 1 Baum (Ast) oder Ähnliches zum Einfädeln des Hilfsmittels  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Kampfrucksack

# Ausfallschritt vorwärts alternierend

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Aufrechter Stand, einen auf der Schulter oder im Nacken platzierten Gegenstand mit den Händen festhalten, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

**Achtung:** Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Gewicht über den ganzen vorderen Fuss verteilen. Aufrechte Haltung (Rumpf anspannen). Vorderes Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen).



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

### Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).



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

### Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.

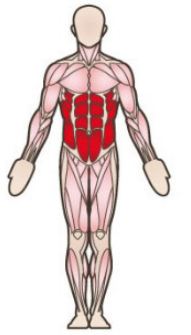


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sandsack (mittelschwer)/Kampfrucksack  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Sandsack (leicht), 1 Sandsack (schwer)/Gewichtsweste



# 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.

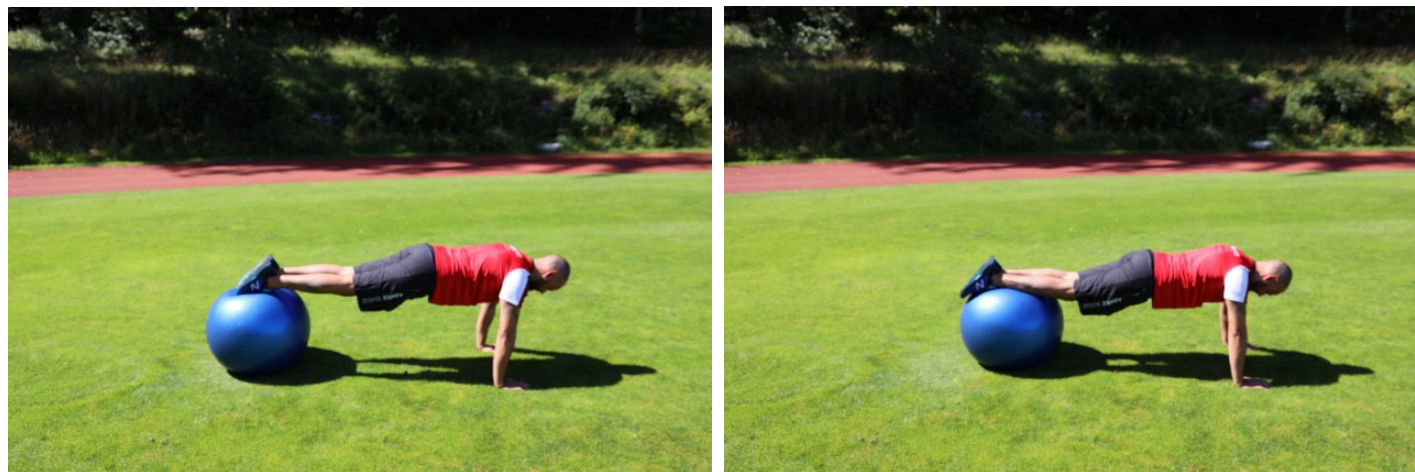
**Achtung:** Kopf, Schulter, Gesäss und Füße bilden eine Linie, kein Hohlkreuz, Rumpf aktiv anspannen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

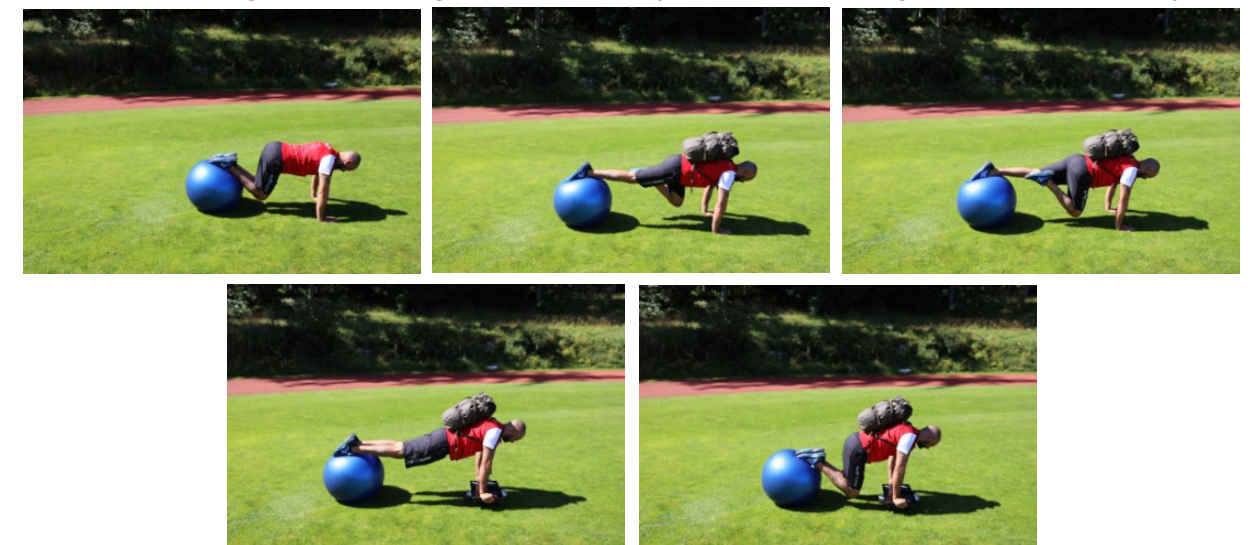
- Stützen an Ort (ohne Anziehen des Beines);
- Gymnastikball näher bei der Hüfte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

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



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

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