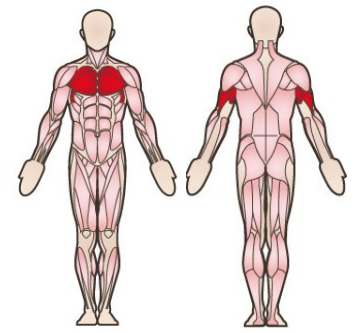


Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) – Tn 1 aktiv

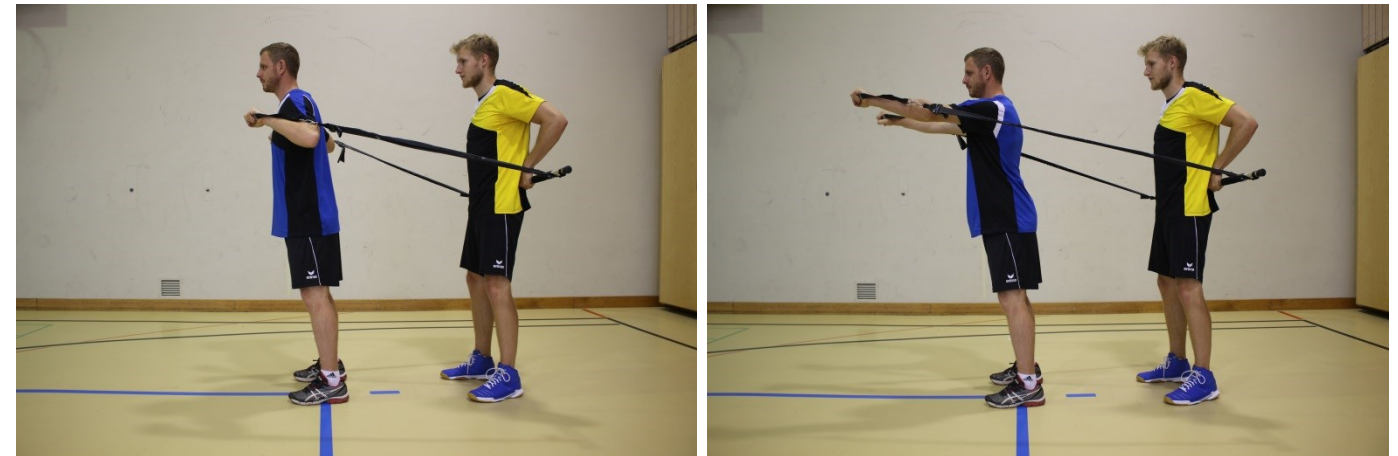


Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Trainierender: Steht in Schrittstellung (oder mit paralleler Fussstellung) mit dem Rücken zum Partner und hält die Schlaufen der Gummizüge seitlich auf Brusthöhe, die Arme nach vorne führen und dabei die Hände aufeinander zubewegen (Brustpresse).

Partner: Fixiert den Gymnastikstab im schulterbreiten Stand auf Gesässhöhe hinter dem Rücken.

Achtung: Bewegung in den Schultern und Armen, nicht im Oberkörper. Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

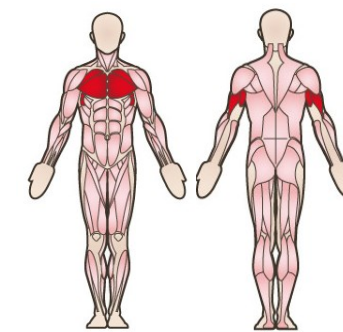


Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung	Erschwerung
<ul style="list-style-type: none"> • Weniger starke Gummizüge wählen; • Gummizüge weniger aufrollen oder geringere Distanz zum Partner. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkere Gummizüge wählen; • Gummizüge mehr aufrollen oder grössere Distanz zum Partner.
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) – Tn 2 aktiv

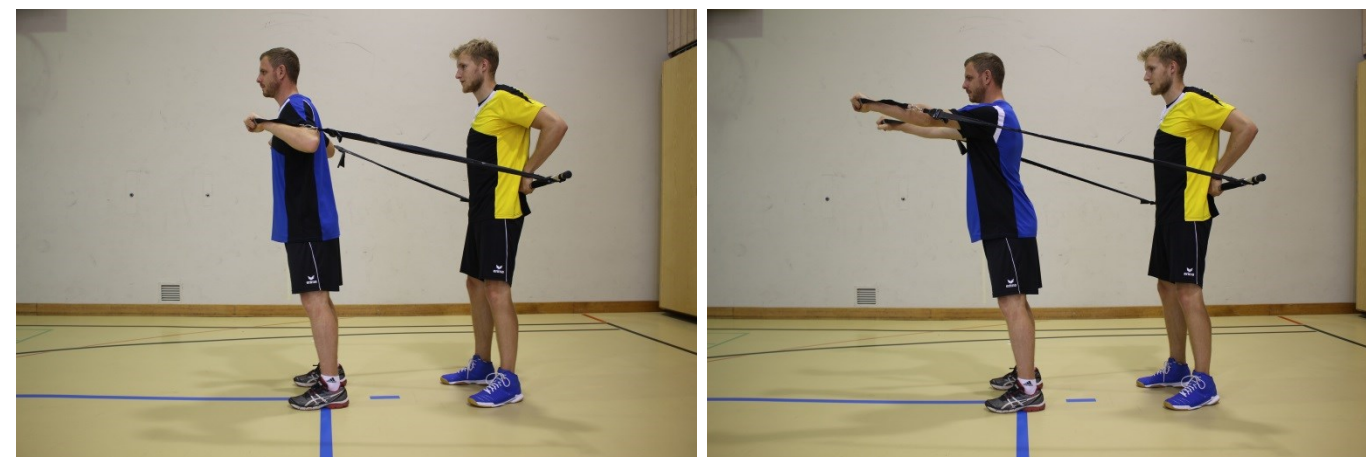


Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Trainierender: Steht in Schrittstellung (oder mit paralleler Fussstellung) mit dem Rücken zum Partner und hält die Schlaufen der Gummizüge seitlich auf Brusthöhe, die Arme nach vorne führen und dabei die Hände aufeinander zubewegen (Brustpresse).

Partner: Fixiert den Gymnastikstab im schulterbreiten Stand auf Gesässhöhe hinter dem Rücken.

Achtung: Bewegung in den Schultern und Armen, nicht im Oberkörper. Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen oder geringere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

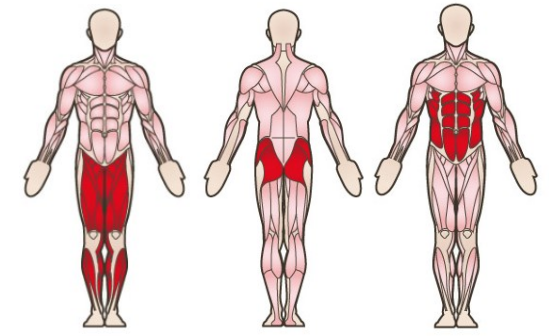
Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen oder grössere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

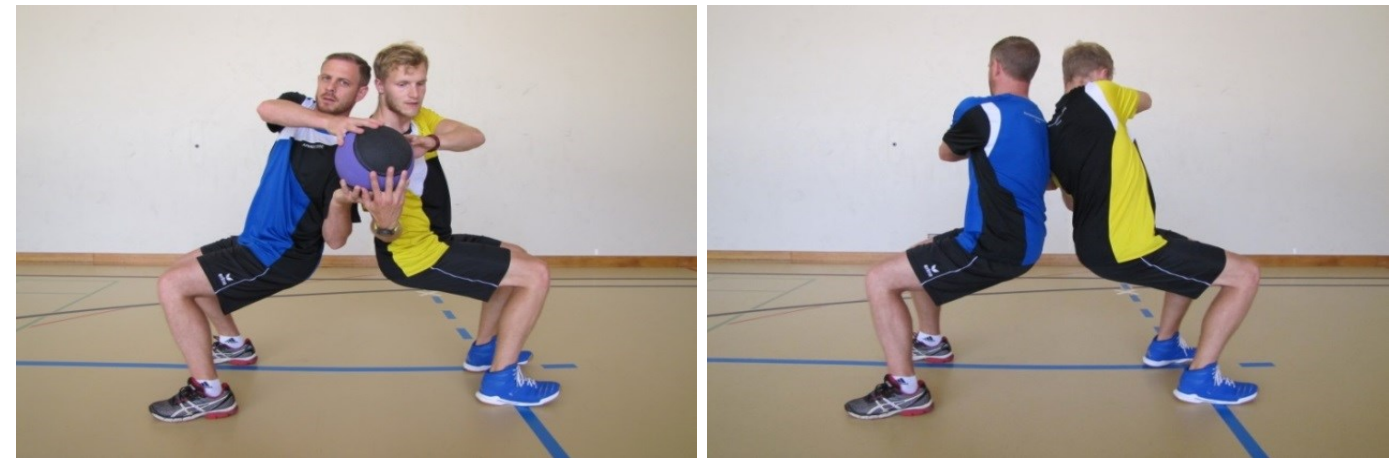
Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

Rotation des Oberkörpers in Kniebeugeposition



Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur

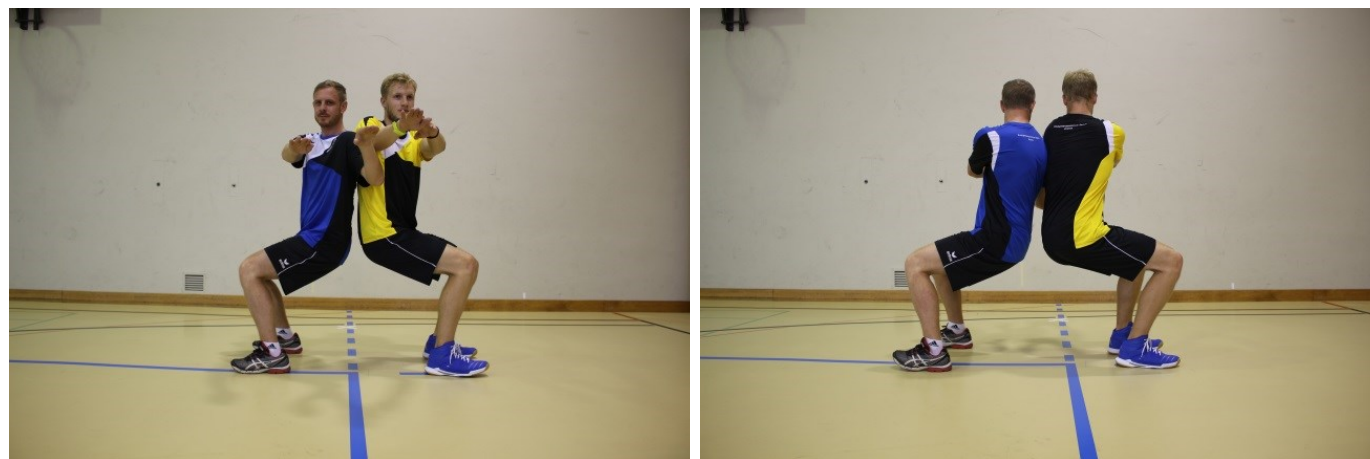
Beide Teilnehmer stehen Rücken an Rücken mit gebeugten Knie (ca. 90 Grad), beide Trainierenden drehen den Oberkörper auf dieselbe Seite ab (je einmal Links- bzw. Rechtsrotation) und übergeben sich abwechselungsweise einen Gewichts-/Medizinball. Von Zeit zu Zeit wird die Bewegungsrichtung geändert.



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

Vereinfachung

- Ohne Ball (Hände berühren);
- leichter Ball (Volley-/Fuss-/Basketball).



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

Erschwerung

- Schwererer Gegenstand;
- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln).

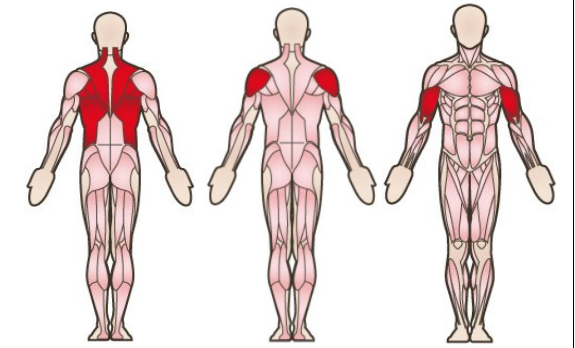
Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Basketball, 1 Medizinball (schwer), 1 Gewichtsscheibe/Sandsack

Extension und Flexion der Arme im Sitz

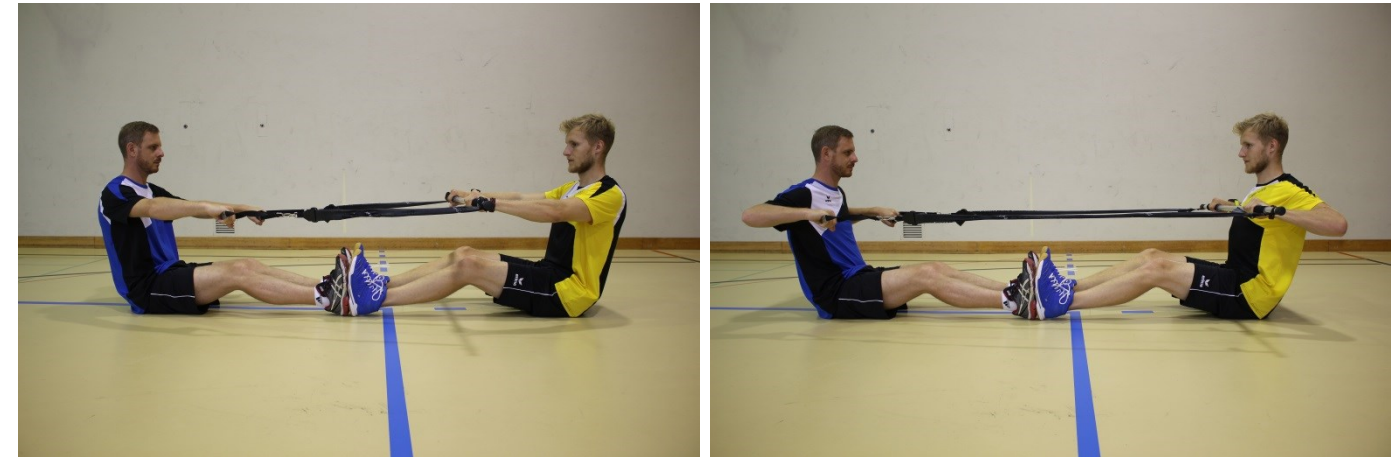
Oberkörper:

Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger



Beide Teilnehmer sitzen mit leicht gebeugten Beinen mit Blick zum Partner, die Fusssohlen berühren jene des Gegenübers, ein Teilnehmer hält die Gummizug-Schlaufen, der andere Teilnehmer den Gymnastikstab jeweils auf Kniehöhe, beide Trainierenden führen gleichzeitig eine Ruderbewegung aus, indem die Arme/Ellbogen am Körper vorbei nach hinten gezogen werden (Hände zur Brust führen, Schulterblätter zusammenziehen).

Achtung: Der Oberkörper bleibt aufrecht, kein Zurücklehnen, Rumpf ist angespannt (kein Hohlkreuz) und die Bewegung kommt aus der Rückenmuskulatur (Ellenbogen nach hinten ziehen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Erschwerung

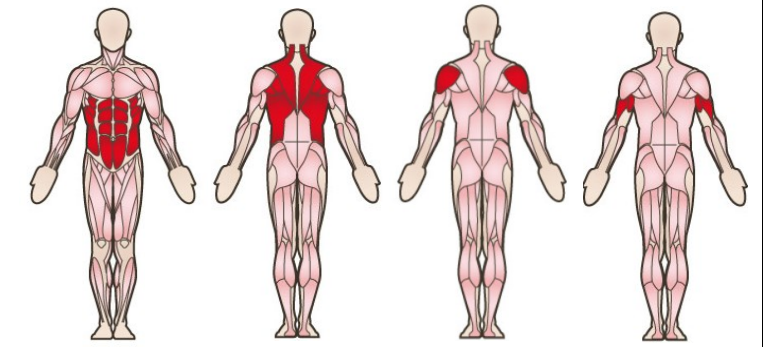
- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

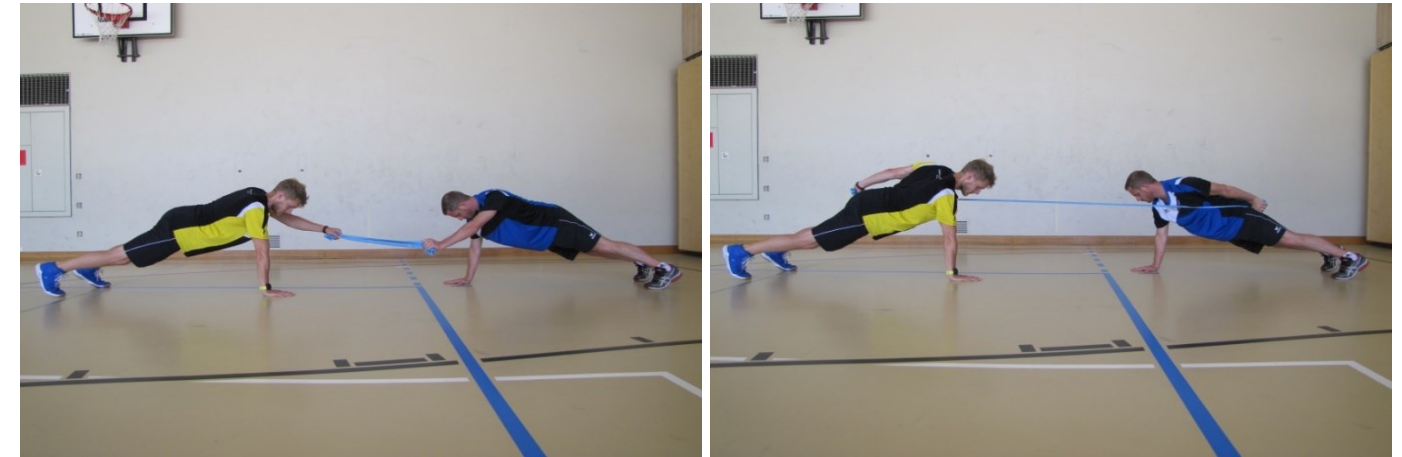
Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition – links/rechts



**Ganzkörper:
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, (oben), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Beide Teilnehmer befinden sich in einer Distanz von ca. 1m frontal gegenüber in Liegestützposition, die Füße sind breit auseinandergestellt. Mit dem gegengleichen Arm fassen die Partner das elastische Gummiband und strecken den Arm in Verlängerung des Körpers nach vorne aus, wobei das Gummiband unter Spannung steht. Nun ziehen beide Partner ihren Arm seitlich nach hinten am Körper vorbei und strecken ihn wieder nach vorne aus.

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (ständige Spannung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

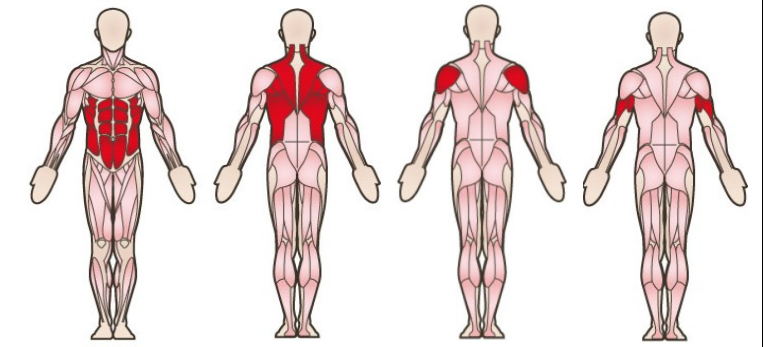
Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

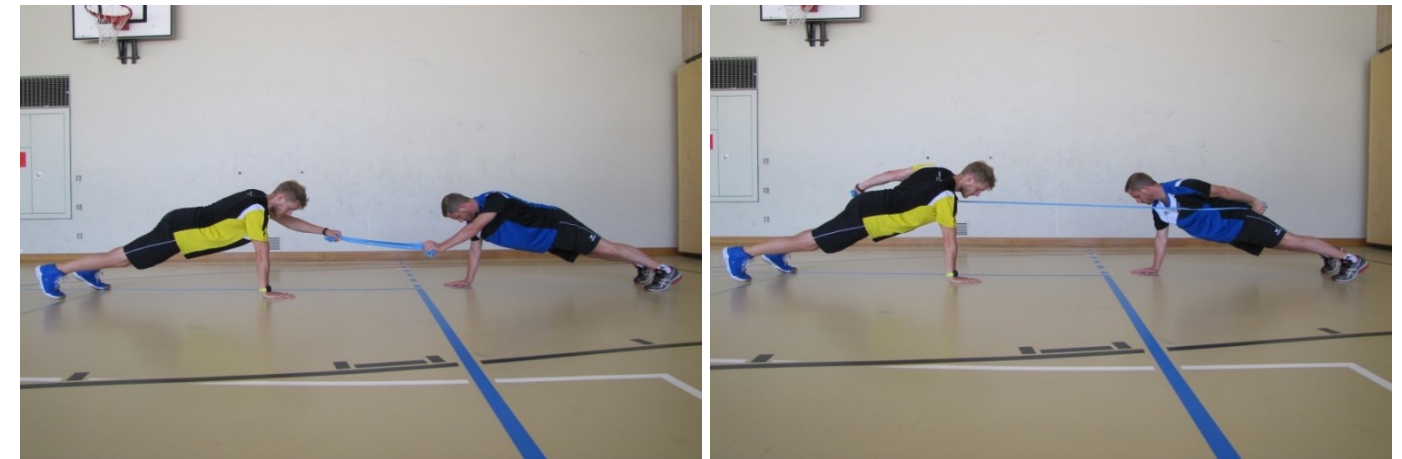
Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition – rechts/links



**Ganzkörper:
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, (oben), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Beide Teilnehmer befinden sich in einer Distanz von ca. 1m frontal gegenüber in Liegestützposition, die Füße sind breit auseinandergestellt. Mit dem gegengleichen Arm fassen die Partner das elastische Gummiband und strecken den Arm in Verlängerung des Körpers nach vorne aus, wobei das Gummiband unter Spannung steht. Nun ziehen beide Partner ihren Arm seitlich nach hinten am Körper vorbei und strecken ihn wieder nach vorne aus.

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (ständige Spannung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

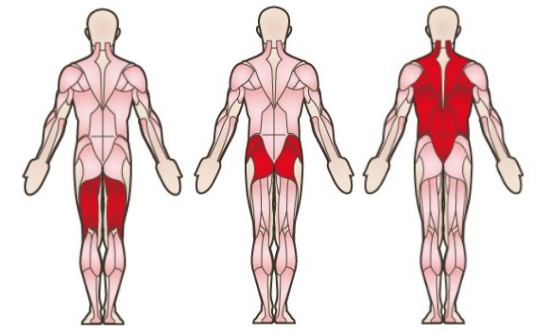
Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 1 aktiv

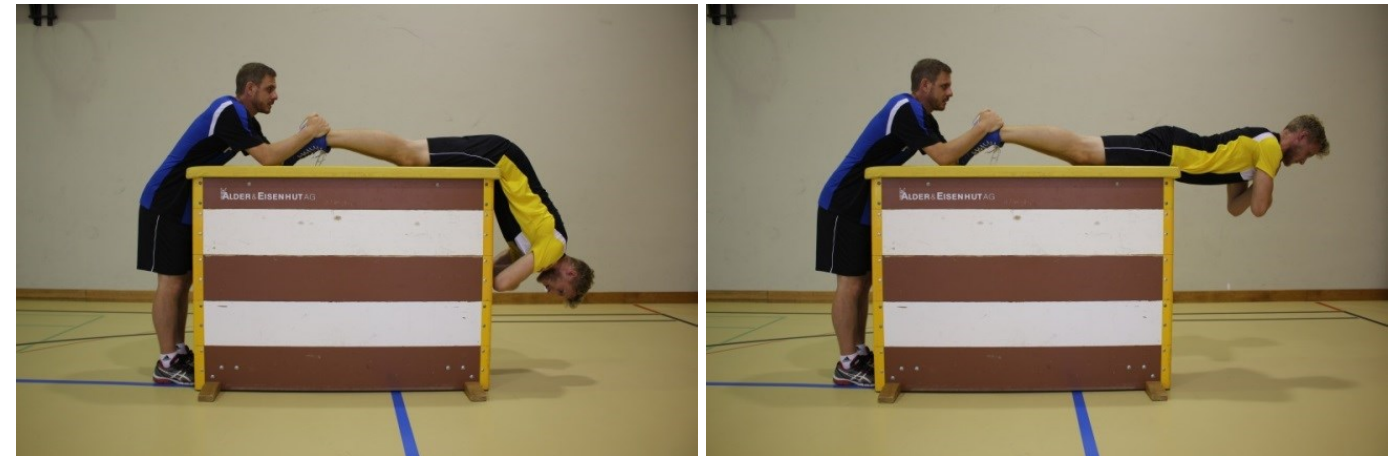


Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Trainierender: Bauchlage auf Schwedenkasten (Längsrichtung, Hüfte am Kastenende), Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.

Partner: Hält die Beine des aktiven Teilnehmers fest.

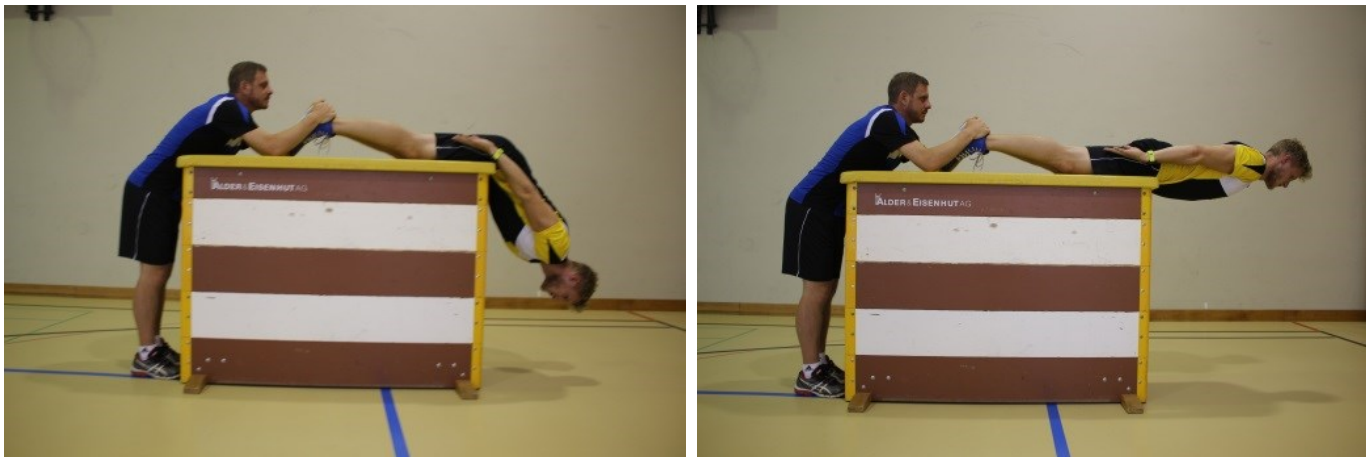
Achtung: Immer auf den Partner hören/eingehen (Sicherheit); gerader Rücken/kein Hohlkreuz.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger weit anheben;
- Arme gestreckt an der Seite des Körpers anliegend.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

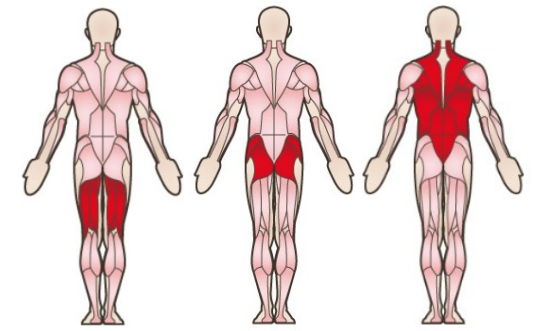
- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust festhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball/Gewichtsscheibe/Kurzhantel/Sandsack

Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 2 aktiv

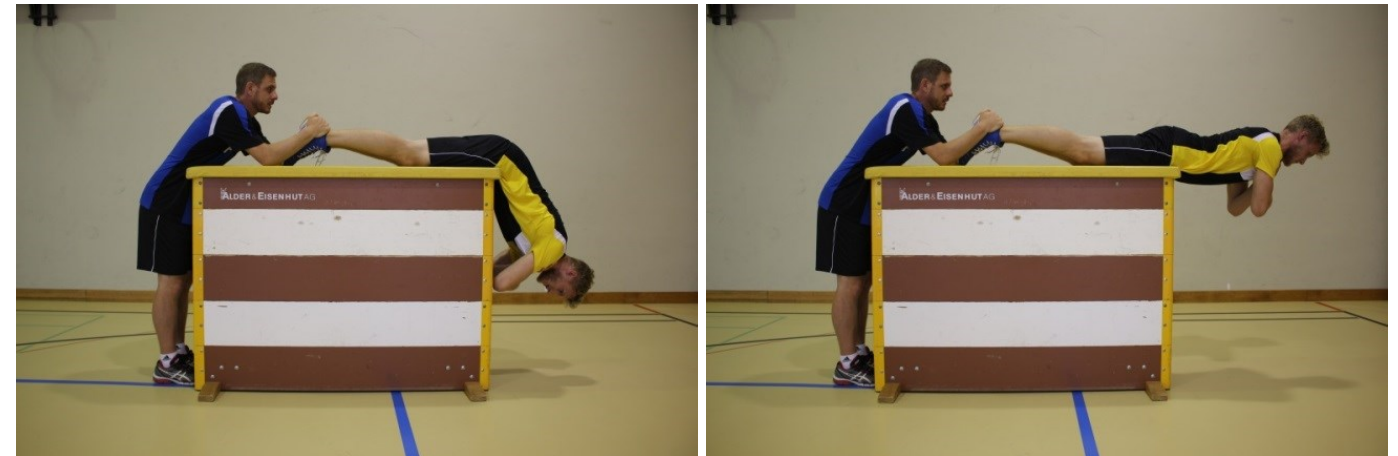


Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Trainierender: Bauchlage auf Schwedenkasten (Längsrichtung, Hüfte am Kastenende), Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.

Partner: Hält die Beine des aktiven Teilnehmers fest.

Achtung: Immer auf den Partner hören/eingehen (Sicherheit); gerader Rücken/kein Hohlkreuz.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger weit anheben;
- Arme gestreckt an der Seite des Körpers anliegend.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

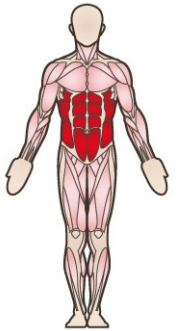
- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust festhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball/Gewichtsscheibe/Kurzhantel/Sandsack

Anheben und Senken des Oberkörpers im Sitz (Rumpfbeuge)



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Die Trainierenden sitzen sich frontal gegenüber, Beine leicht gebeugt und mit den Füßen an den Unterschenkeln des Partners eingehängt. Die Teilnehmer passen sich einen Ball hin und her, wobei die Arme stets praktisch gestreckt in Hochhalte sind. Beim Fangen des Balles wird der Schwung des Balles aufgenommen und der Oberkörper möglichst weit nach hinten gesenkt (Ball über dem Kopf in Richtung Boden führen), ohne dass die Schulterblätter den Boden berühren. Beim Anheben des Oberkörpers zurück zur Ausgangsposition wird der Schwung ausgenutzt, um den Ball zurück zum Partner zu werfen.

Achtung: Der Bauch bleibt immer angespannt und der Rücken gerade. Oberkörper nie vollständig absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Leichter Ball oder ohne Ball;
- Ball vor der Brust halten statt in Hochhalte oder Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Schwererer Ball verwenden.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball (mittelschwer)
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Volley-/Fuss-/Basketball, 1 Medizinball (schwer)

Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 1 aktiv

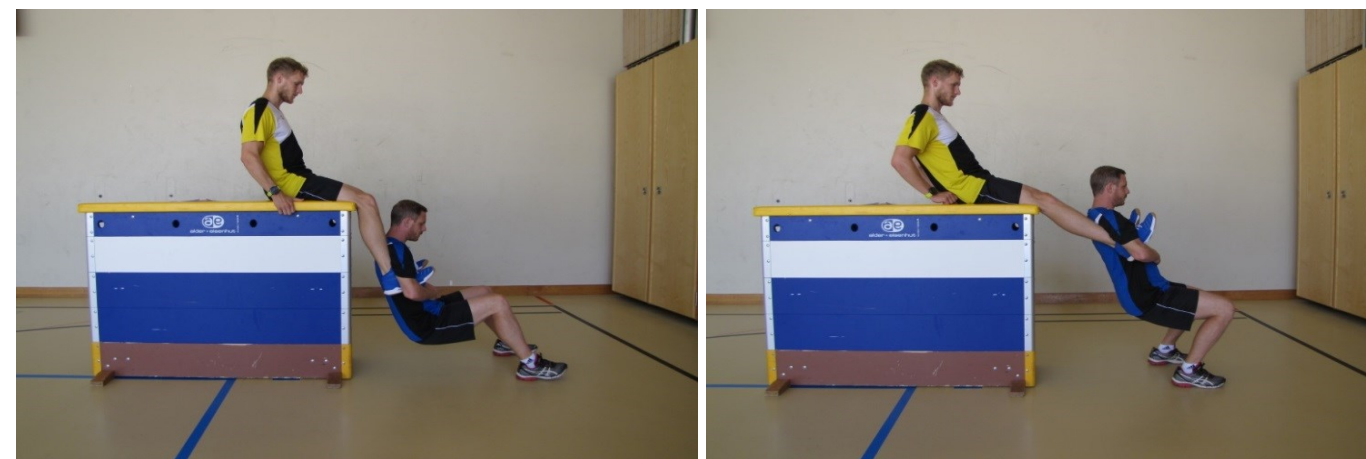


Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Trainierender: Aufrechte Sitzposition am Rand des Schwedenkastens, Beine strecken und beugen.

Partner: Sich mit den Achseln bei den Füßen des aktiven Teilnehmers einhängen, und bei der Streckung der Beine des Trainierenden mit einem Teil des eigenen Körpergewichts entgegenhalten.

Achtung: Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).
Knie nicht ganz durchdrücken.



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

Vereinfachung

- Mehr Unterstützung durch den Partner (weniger Gewicht/Widerstand).

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

Erschwerung

- Weniger Hilfe durch den Partner (mehr Gewicht/Widerstand).

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

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten

Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 2 aktiv

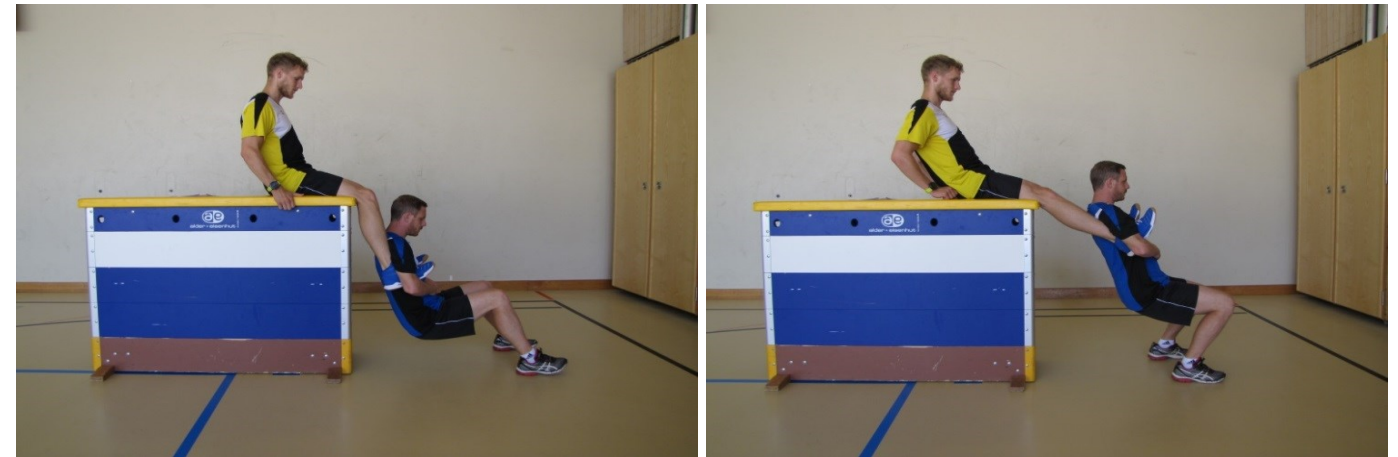


Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Trainierender: Aufrechte Sitzposition am Rand des Schwedenkastens, Beine strecken und beugen.

Partner: Sich mit den Achseln bei den Füßen des aktiven Teilnehmers einhängen, und bei der Streckung der Beine des Trainierenden mit einem Teil des eigenen Körpergewichts entgegenhalten.

Achtung: Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).
Knie nicht ganz durchdrücken.



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

Vereinfachung

- Mehr Unterstützung durch den Partner (weniger Gewicht/Widerstand).

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

Erschwerung

- Weniger Hilfe durch den Partner (mehr Gewicht/Widerstand).

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

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten