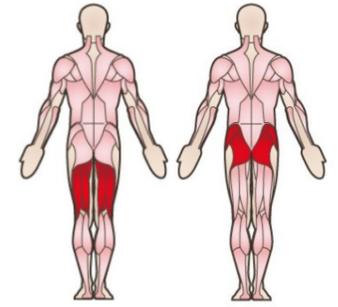


Extension und Flexion der Beine in Schulterlage



Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Schulterlage mit gestreckten auf dem Gymnastikball platzierten Beinen, die Arme seitlich am Boden abgelegt, Hüfte hochdrücken, Beine beugen (Gymnastikball zum Gesäss führen) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung: Rumpf, Hüfte und Knie bilden in der Ausgangsposition praktisch eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Hüfte nach oben drücken, Bauch anspannen).



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

Vereinfachung

- Position nur halten (ohne Beugen und Strecken der Beine);
- Beine weniger beugen (Ball kaum zum Körper bewegen).



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

Erschwerung

- Arme vor der Brust verschränken;
- Zusatzgewicht mit den Händen auf der Hüfte halten.



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhandel/Sandsack

Rotation des Oberkörpers im Sitz



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten geneigt, die Beine leicht angezogen und die Fersen aufgestellt, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten (Handrücken zeigen nach hinten), den Oberkörper abwechselungsweise von der einen zur anderen Seite bewegen/rotieren (Kopf folgt der Bewegung).



Achtung: Den Rücken gerade halten (kein nach vorne Beugen).

Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

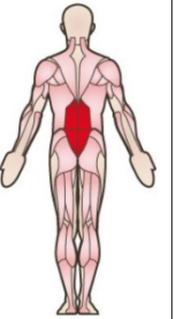
Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

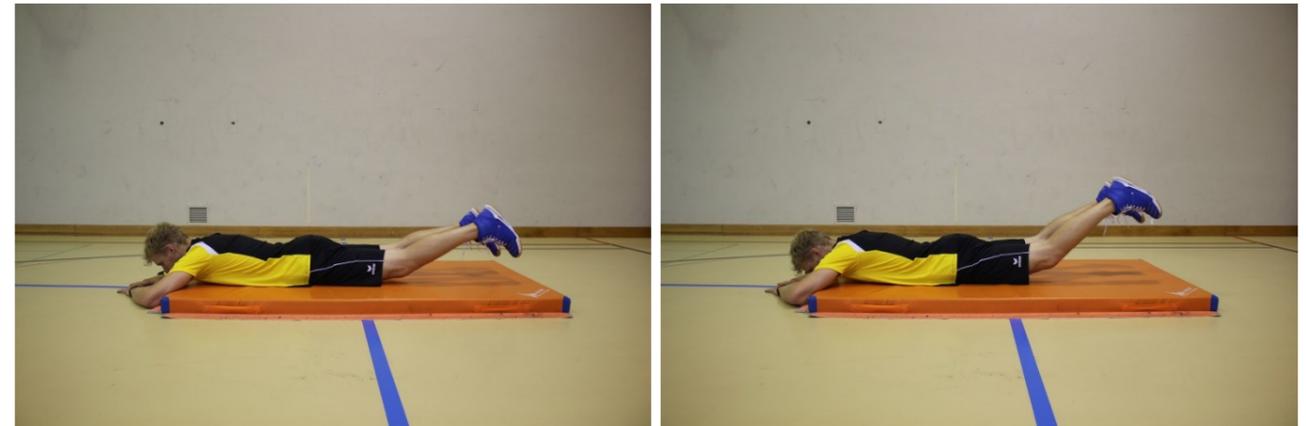
Anheben und Senken der Beine in Bauchlage



Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)

Bauchlage, Arme angewinkelt neben dem Körper (oder ausgestreckt in Vorhalte) mit Bodenkontakt, leicht angewinkelte (oder gestreckte) Beine anheben und senken.

Achtung: Beine nicht vollständig absenken.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

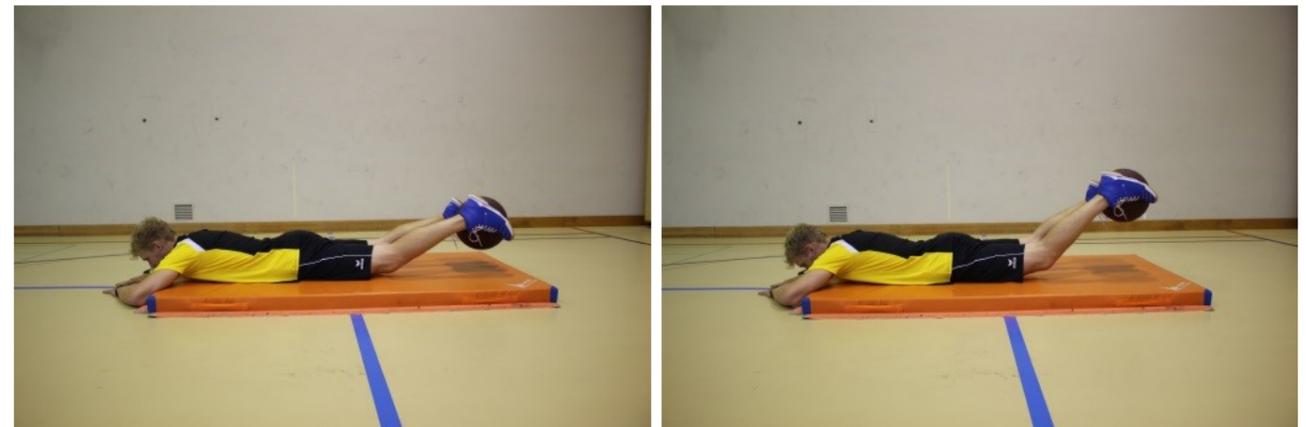
- Beine mehr anwinkeln (Fersen näher beim Gesäss);
- Position mit angehobenen Beinen nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

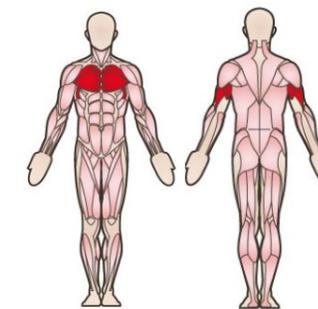
- Beine ausgestreckt;
- Zusatzgewicht an/zwischen den Beinen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

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

Extension und Flexion der Arme in Schrittstellung mit Vorlage (Liegestütz)



Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

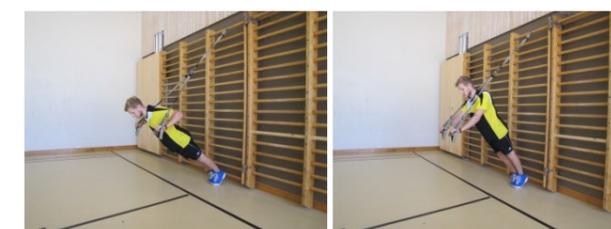
Progression I:

Schlingentrainer auf lange Länge einstellen, Schrittstellung mit dem Rücken zum Schlingentrainer gerichtet, mit den Händen die Griffe halten (Obergriff) und die Arme nach vorne ausstrecken. Den Körper wie bei einer Liegestütz nach vorne/unten bewegen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren (Arme beugen und strecken).



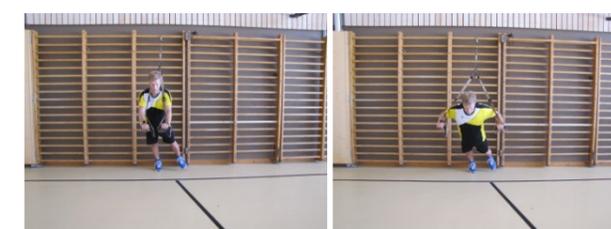
Progression II:

Analog Progression I, jedoch mit paralleler Fussstellung (etwas mehr als schulterbreit).



Progression III:

Analog Progression II, jedoch wird ein Bein seitlich ausgestreckt (berührt den Boden nicht). Nach der Hälfte der Wiederholungen/Zeit das Standbein wechseln.



Progression IV:

Analog Progression II, jedoch in einem steileren Winkel (je näher der Oberkörper am Boden desto anspruchsvoller).

Achtung: Körperspannung halten, Hüfte nicht durchhängen lassen, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt (bei allen Progressionen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

Erschwerung

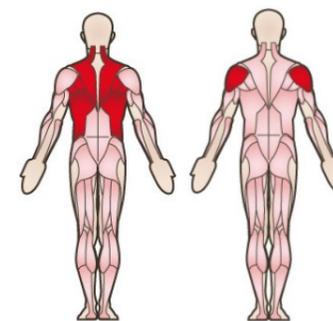
- Je horizontaler die Ausgangsposition, desto anspruchsvoller.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte, 1 Schlingentrainer

Arme gegengleich zur Seite führen im Stand



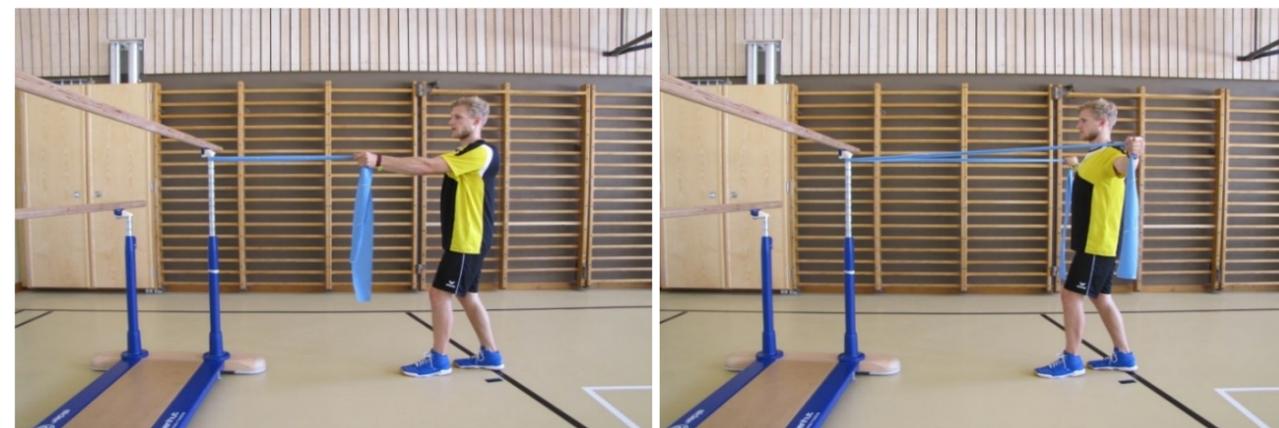
Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur

Leichter Schrittstand oder aufrechter, schulterbreiter Stand frontal zur Sprossenwand (oder z.B. zu einem Baum), Fixierung des Gummibandes auf Schulterhöhe an der Sprossenwand (am Baum), Arme waagrecht nach vorne ausgestreckt (Vorhalte), Arme öffnen/seitlich abspreizen (T-Position des Körpers; Schulterblätter zusammenziehen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Variante I: Arme seitlich nach oben (oberhalb Schultern) oder unten (unterhalb Schultern) führen.

Variante II: Abwechslungsweise einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm zur Seite und zurück in die Ausgangsposition führen (alternativ in einer Bogenbewegung).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

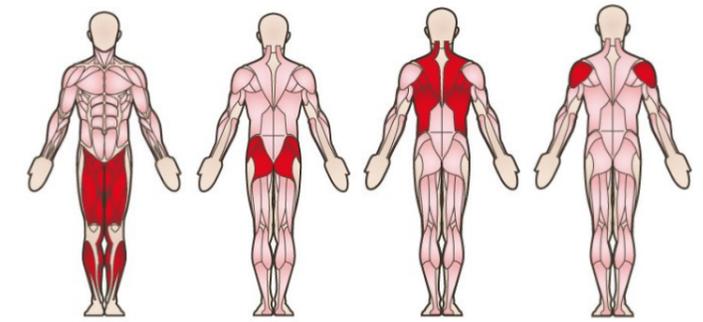
Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwandspalte/Barren (2-4 Tn möglich), 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

Kniebeuge sowie Arme nach oben führen



**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur**

Aufrechter hüftbreiter Stand mittig des Gummibandes, je ein Ende des Gummibandes mit den Händen ungefähr auf Hüfthöhe festhalten, ausgestreckte Arme in einer Bogenbewegung vor dem Körper nach oben über den Kopf führen (Arme in Hochhalte), gleichzeitig zur Armbewegung die Beine bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken beugen (Hocke; Gesäss etwa auf Kniehöhe) und den Oberkörper leicht nach vorne neigen. In der Endposition befindet man sich in der Kniebeuge mit leichter Vorlage des Oberkörpers, anschliessend die Arme in die Ausgangslage senken sowie die Beine gleichzeitig wieder strecken.

Achtung: Gesäss nach hinten führen, nicht Knie nach vorne führen. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.



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

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand.

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

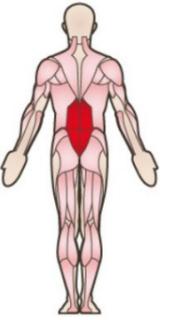
Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

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

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

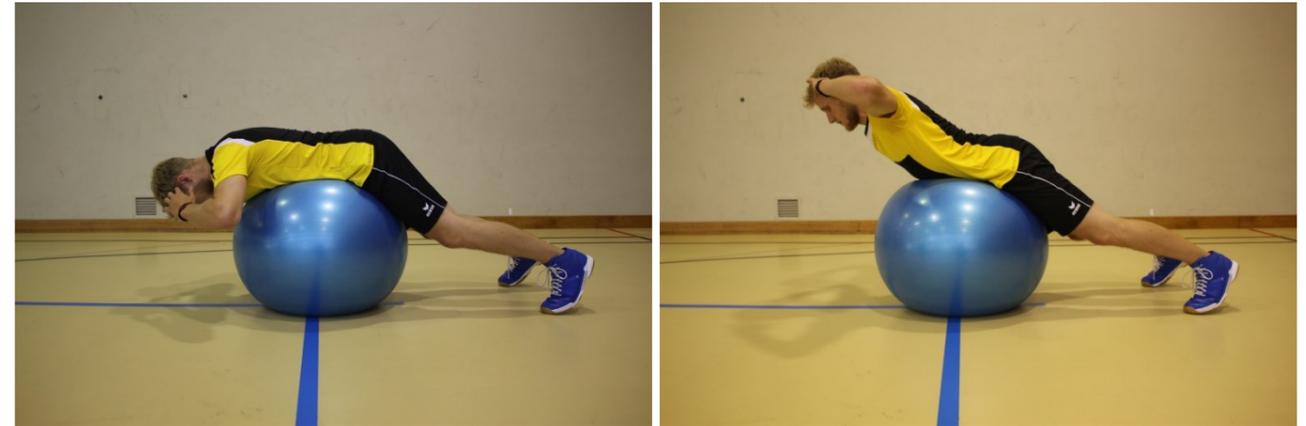
Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage



Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)

Bauchlage auf dem Gymnastikball, Arme angewinkelt neben dem Kopf platziert, Fußspitzen am Boden zur Stabilisation des Körpers, Oberkörper heben und senken.

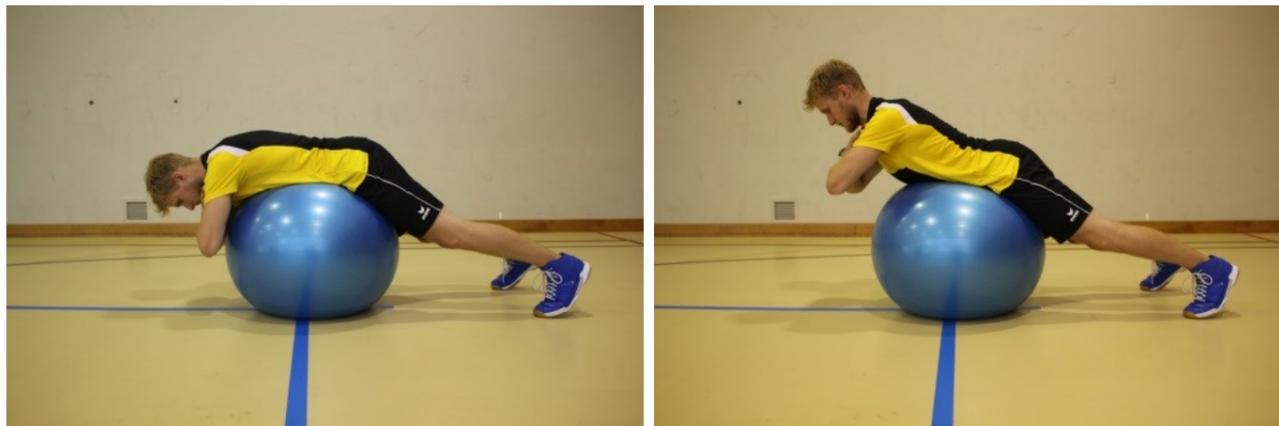
Achtung: Brust nicht vollständig auf dem Gymnastikball ablegen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Arme auf der Brust verschränken;
- Oberkörper weniger anheben;
- Position mit angehobenem Oberkörper nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Ausgestreckte Arme;
- Zusatzgewicht in Hochhalte, an den Armen/in den Händen oder auf der Brust halten.

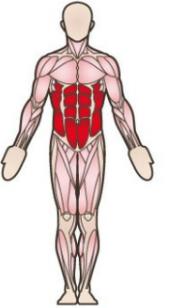


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/Gewichtsbälle/1-2 Kurzhanteln/1 Gewichtsscheibe/Sandsack

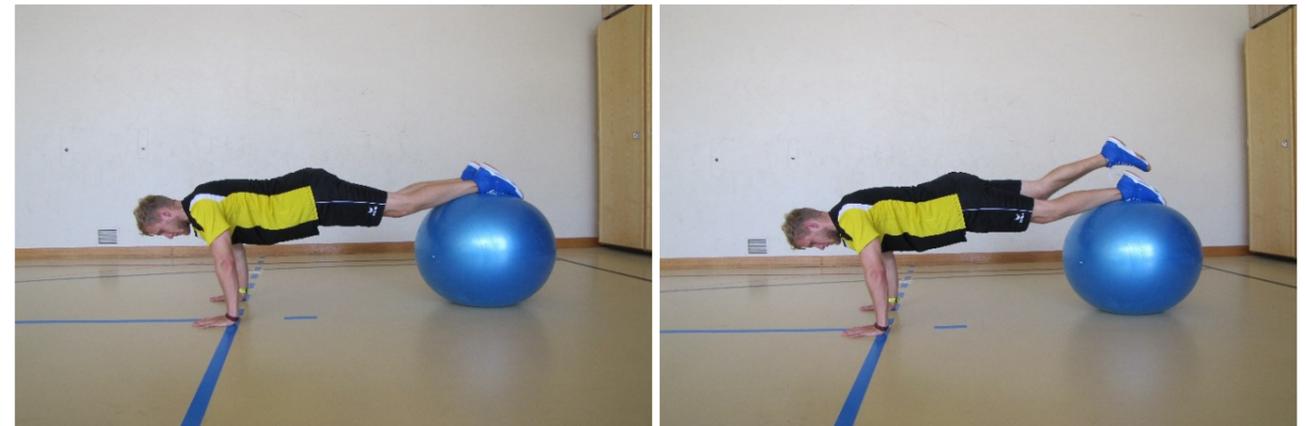
Anheben und Senken eines Beines in Liegestützposition alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Beine (Schienbeine) auf dem Gymnastikball platziert, abwechselnd ein Bein leicht anheben und zurück in die Ausgangsposition führen.

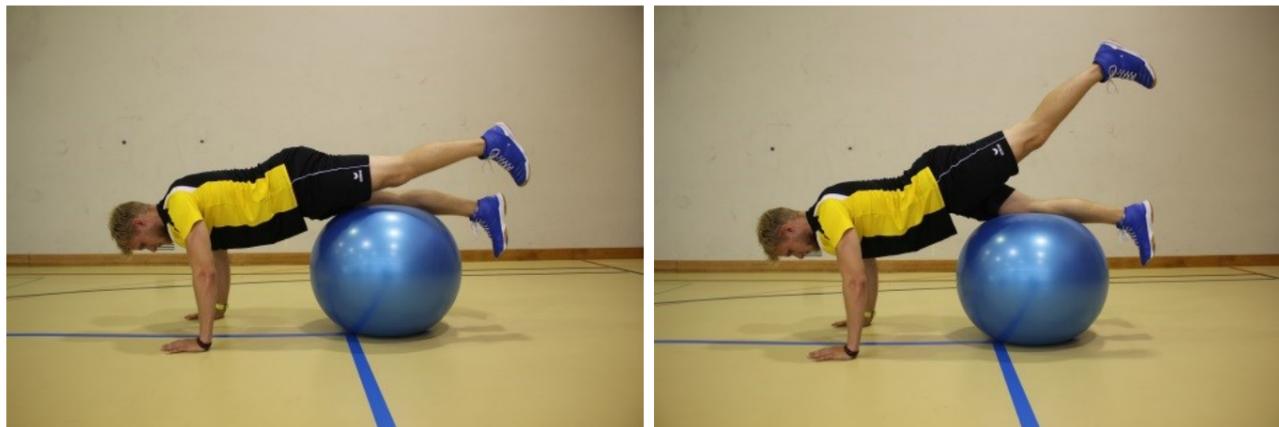
Achtung: Kopf, Schulter, Gesäss und Füße bilden eine Linie, kein Hohlkreuz, Rumpf aktiv anspannen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

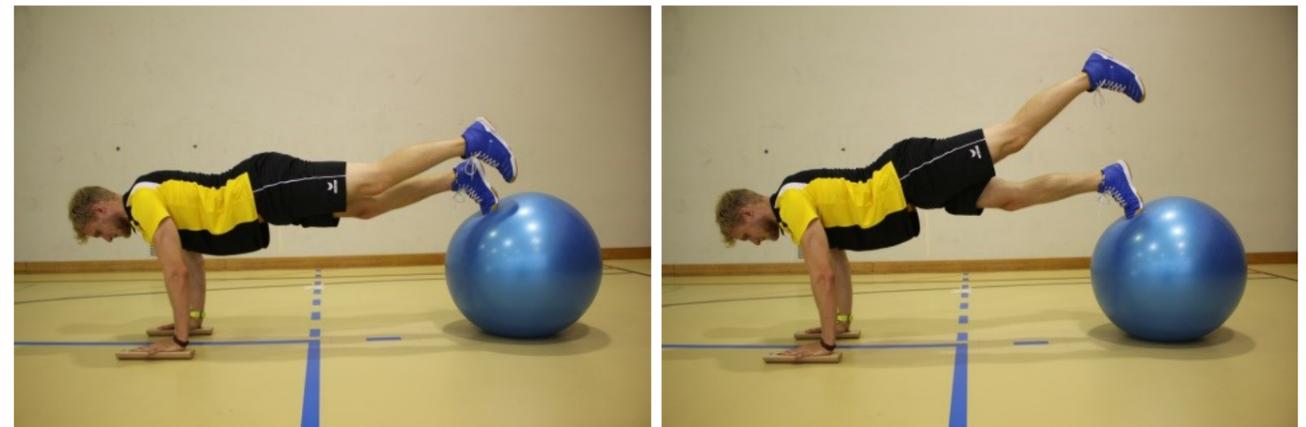
- Stützen an Ort (ohne Heben und Senken der Beine);
- Gymnastikball näher bei der Hüfte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

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

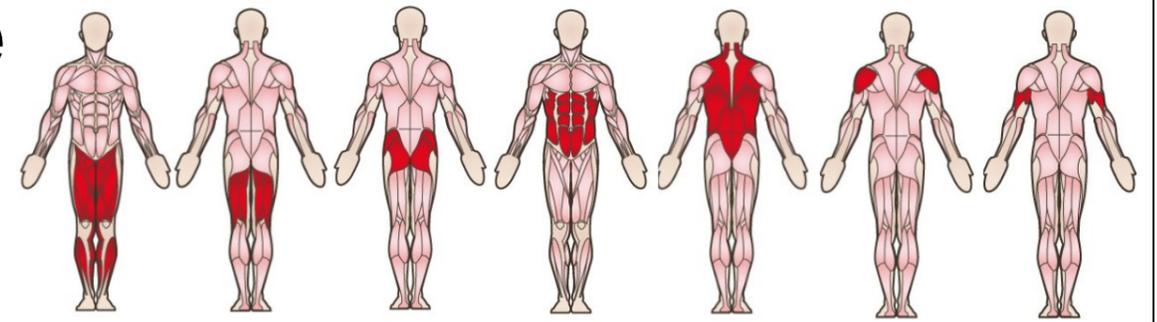


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Sandsack, 2 Keile (halbrund)/Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett

Extension und Flexion der Arme sowie des Beines im Einbeinstand – links

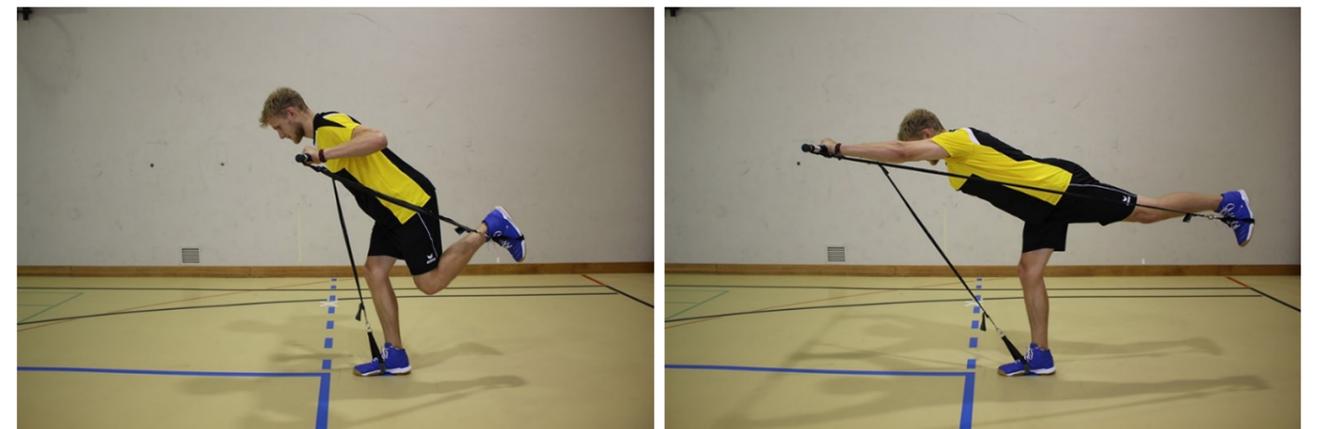


**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Einbeinstand (rechts), Oberkörper nach vorne geneigt, beide Schlaufen sind am leicht nach hinten geführten und angehobenen (linken) Fuss befestigt (oder nur jene Schlaufe auf der Seite des Spielbeines und die andere beim Standbein einhängen), der Gymnastikstab wird mit angezogenen Armen mit beiden Händen im Obergriff vor den Schultern gehalten (Handflächen zeigen in Richtung Boden), gleichzeitig werden beide Arme und das Spielbein gegen den Widerstand der Gummizüge waagrecht ausgestreckt und der Oberkörper stärker nach vorne gelehnt (Standwaage), die Arme, das Spielbein und der Oberkörper anschliessend zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Variante: Die Schlaufen an beiden Füßen befestigen, abwechslungsweise das linke respektive rechte Bein gleichzeitig mit den Armen ausstrecken (zwischen der Übungsausführung jeweils zum Stand gelangen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

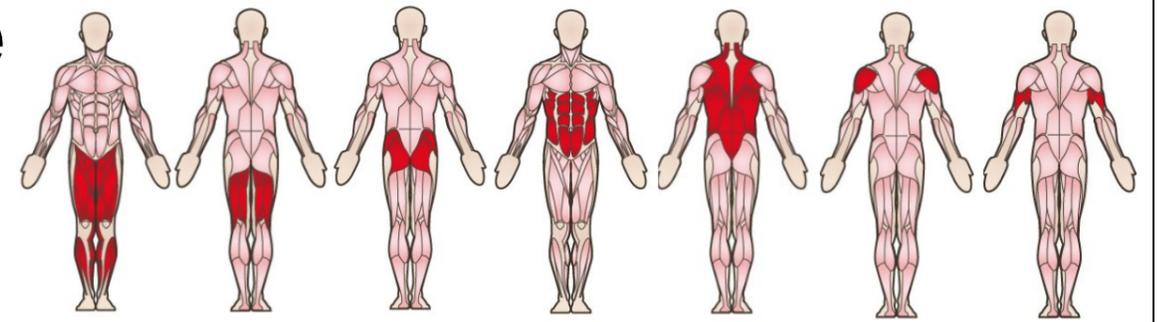
Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

Extension und Flexion der Arme sowie des Beines im Einbeinstand – rechts

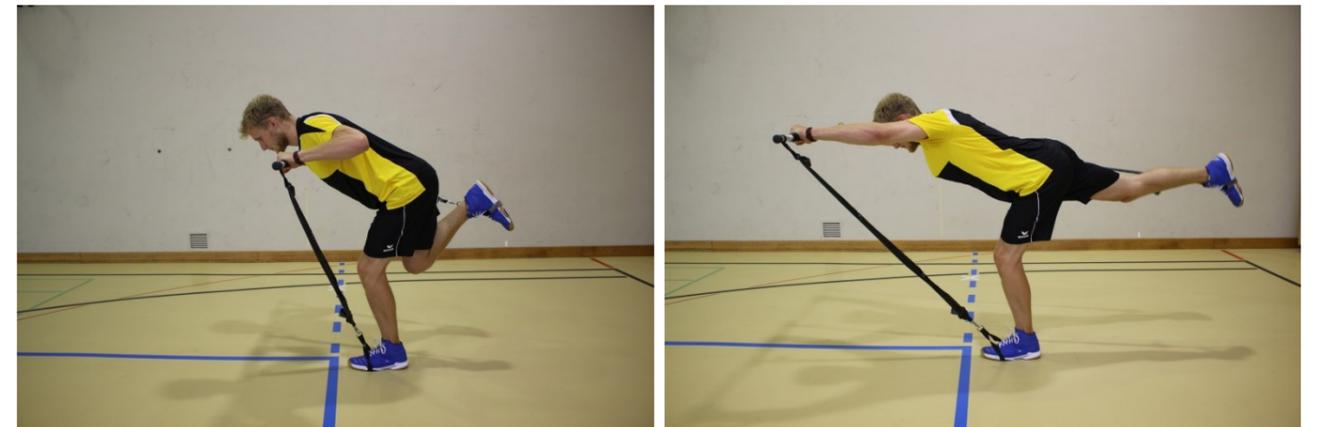


**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Schultermuskulatur, Armstrecker**

Einbeinstand (links), Oberkörper nach vorne geneigt, beide Schlaufen sind am leicht nach hinten geführten und angehobenen (rechten) Fuss befestigt (oder nur jene Schlaufe auf der Seite des Spielbeines und die andere beim Standbein einhängen), der Gymnastikstab wird mit angezogenen Armen mit beiden Händen im Obergriff vor den Schultern gehalten (Handflächen zeigen in Richtung Boden), gleichzeitig werden beide Arme und das Spielbein gegen den Widerstand der Gummizüge waagrecht ausgestreckt und der Oberkörper stärker nach vorne gelehnt (Standwaage), die Arme, das Spielbein und der Oberkörper anschliessend zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Variante: Die Schlaufen an beiden Füßen befestigen, abwechslungsweise das linke respektive rechte Bein gleichzeitig mit den Armen ausstrecken (zwischen der Übungsausführung jeweils zum Stand gelangen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

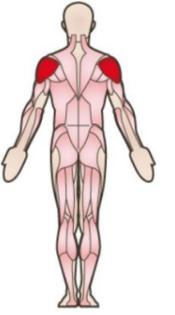
Erschwerung

- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen

Seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand

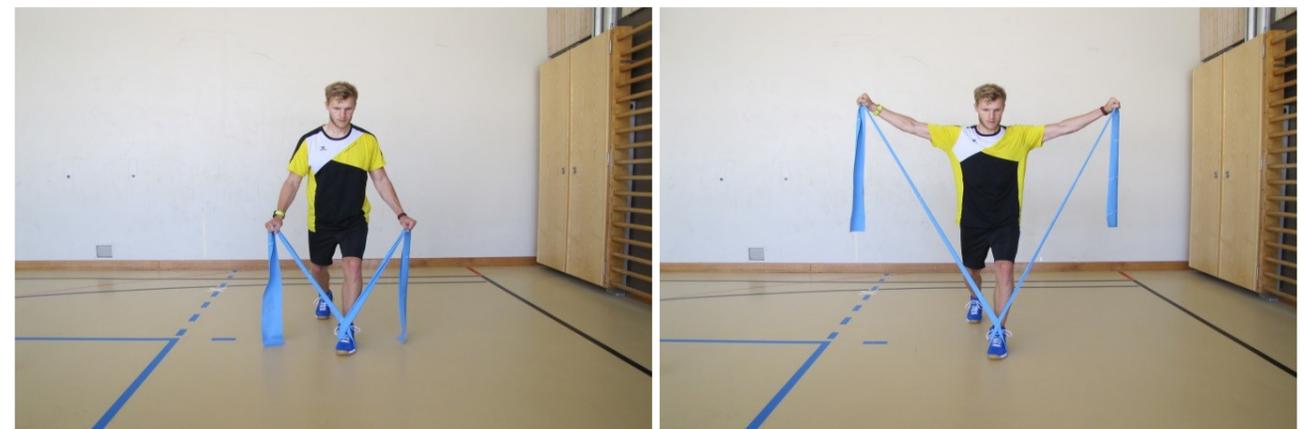
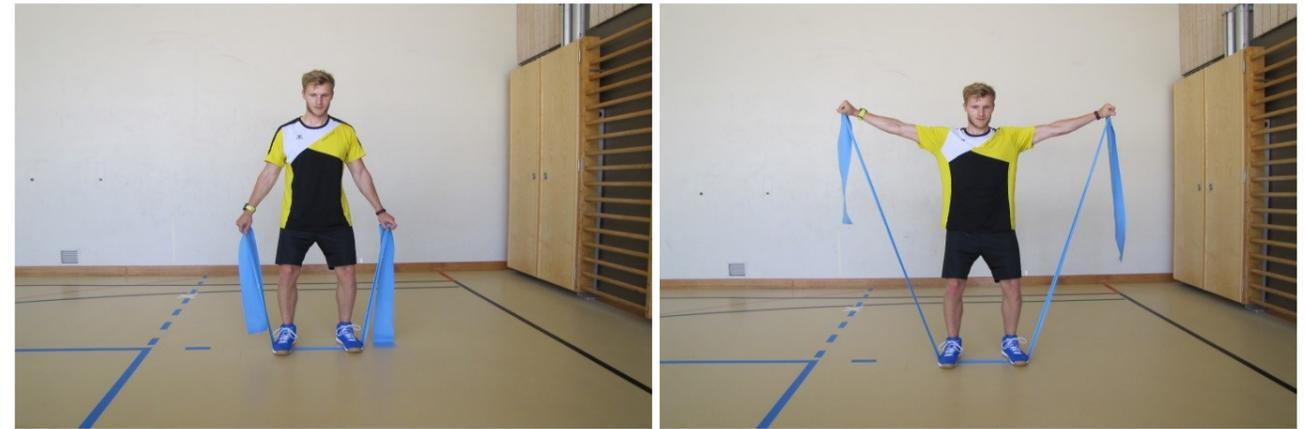


Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter, schulterbreiter Stand mittig des Gummibandes mit den Armen seitlich am Körper nach unten hängend (Schultern gesetzt). Mit den Händen je ein Ende des Gummibandes fassen, die Arme gestreckt seitlich nach oben bis ungefähr auf Schulterhöhe führen und zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung: Schultern bleiben stabil (nicht zum Nacken führen), kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Variante: Schrittstellung, mit dem vorderen Fuss mittig aufs Gummiband steigen, Bandenden kreuzen und neben dem Körper greifen (Handflächen zeigen nach oben), Arme gebeugt und Ellenbogen am Körper anliegend, die Arme seitlich nach oben bis ungefähr Schulterhöhe führen und zurück in die Ausgangsposition senken, dabei die Schultern stabil halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand