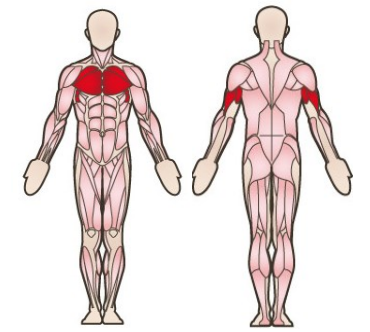


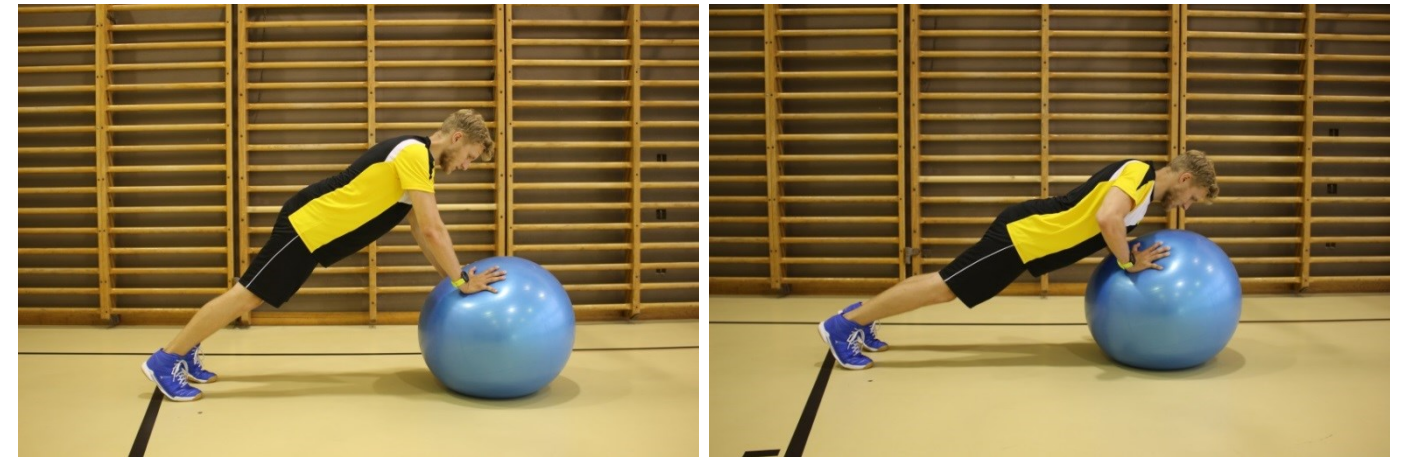
# Liegestütz

## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



Liegestützposition, Arme stützen den Oberkörper auf dem Gymnastikball; Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

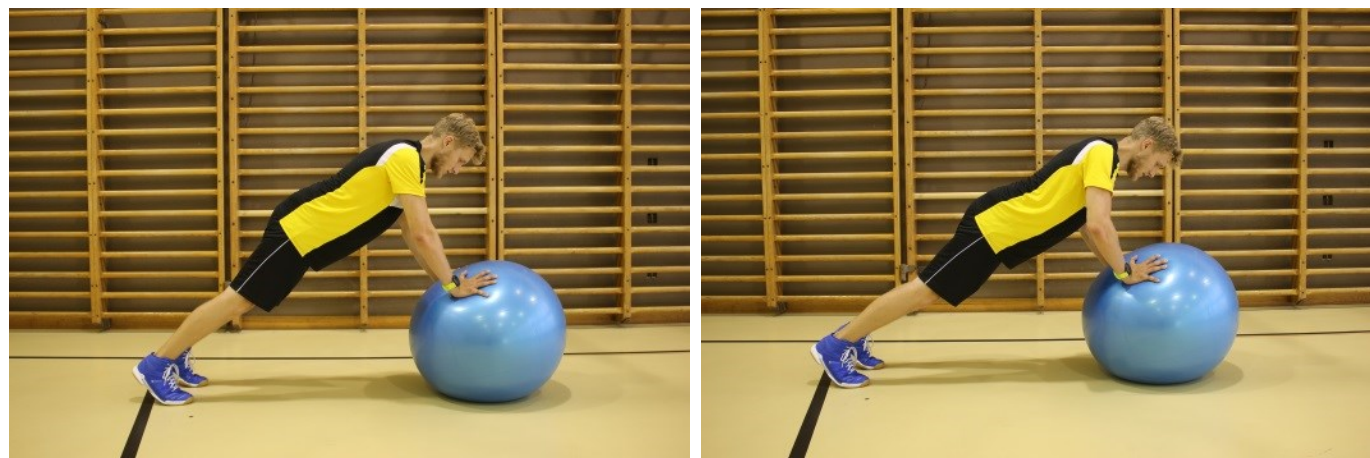
**Achtung:** Kein Hohlkreuz, Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen. Damit der Ball nicht wegrollt, kann er gegen eine Wand gelehnt werden.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

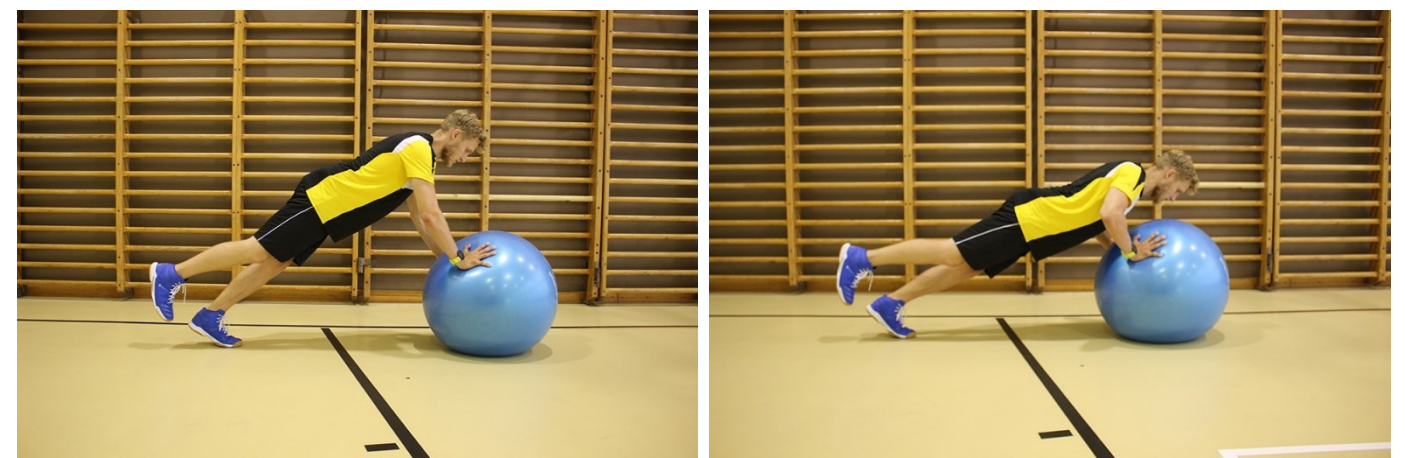
- Stützen an Ort (ohne Beugen und Strecken der Arme);
- Oberkörper weniger senken.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Beim Absenken des Oberkörpers ein Bein vom Boden abheben;
- Zusatzgewicht (auf den Schultern);
- Instabile Unterlage für die Beine.

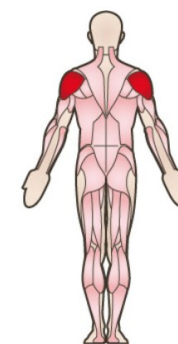


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Gymnastikball

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

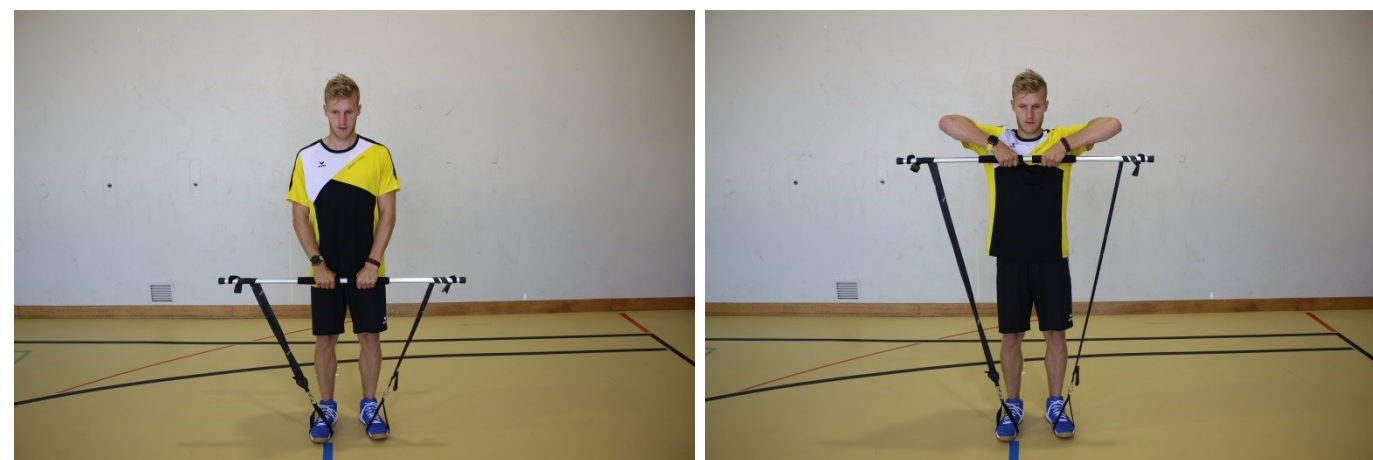
# Extension und Flexion der Arme im Stand



## Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab etwa auf Hüfthöhe vor dem Körper halten, enger Obergriff der Hände in der Mitte des Stabs (Handflächen zeigen nach unten), die Hände nah am Körper bis auf Brusthöhe ziehen und zurück in die Ausgangsposition senken.

**Achtung:** Die Bewegung findet nur in den Armen statt (Oberkörper bleibt stabil), kein Hohlkreuz (Rumpf anspannen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

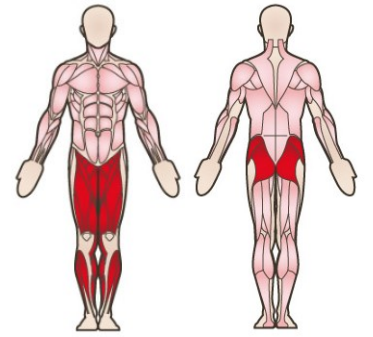
- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen**

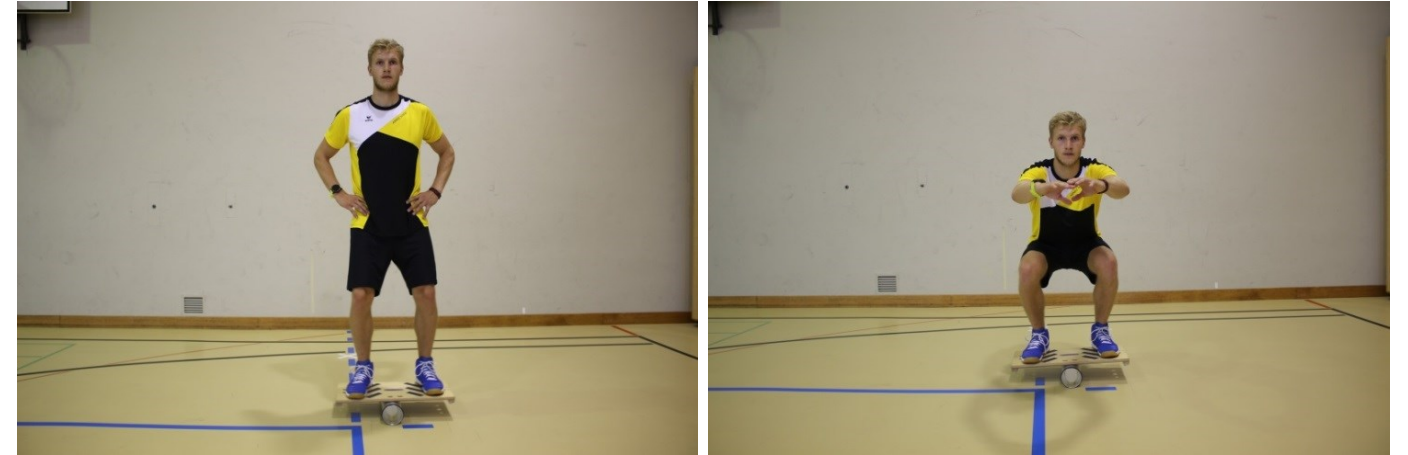
# Kniebeuge

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Schulterbreiter Stand auf dem Gleichgewichtsbrett, Arme auf der Hüfte abgestützt, angewinkelt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

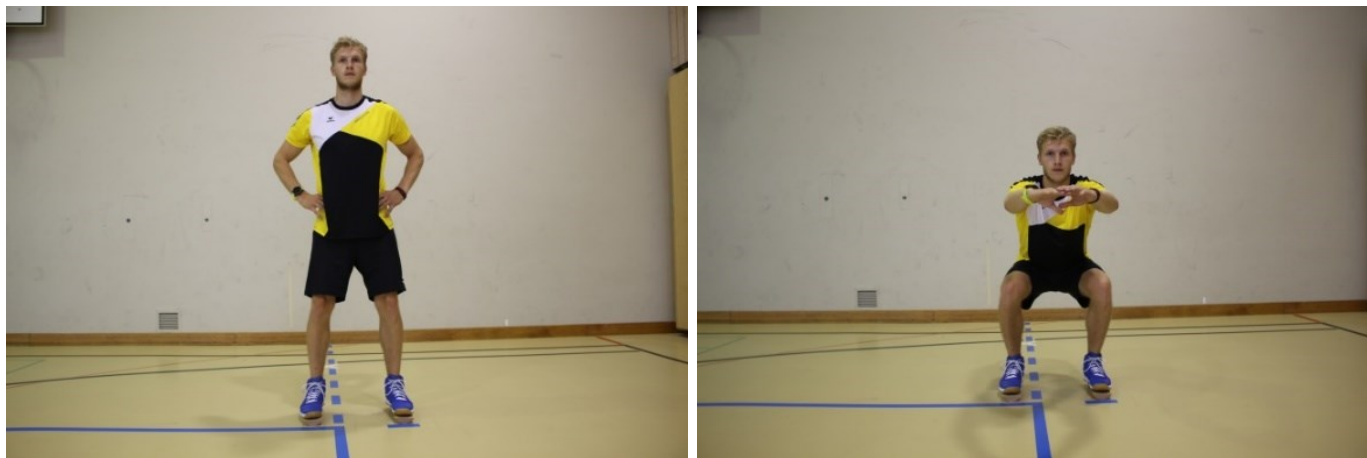
**Achtung:** Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen).



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

### Vereinfachung

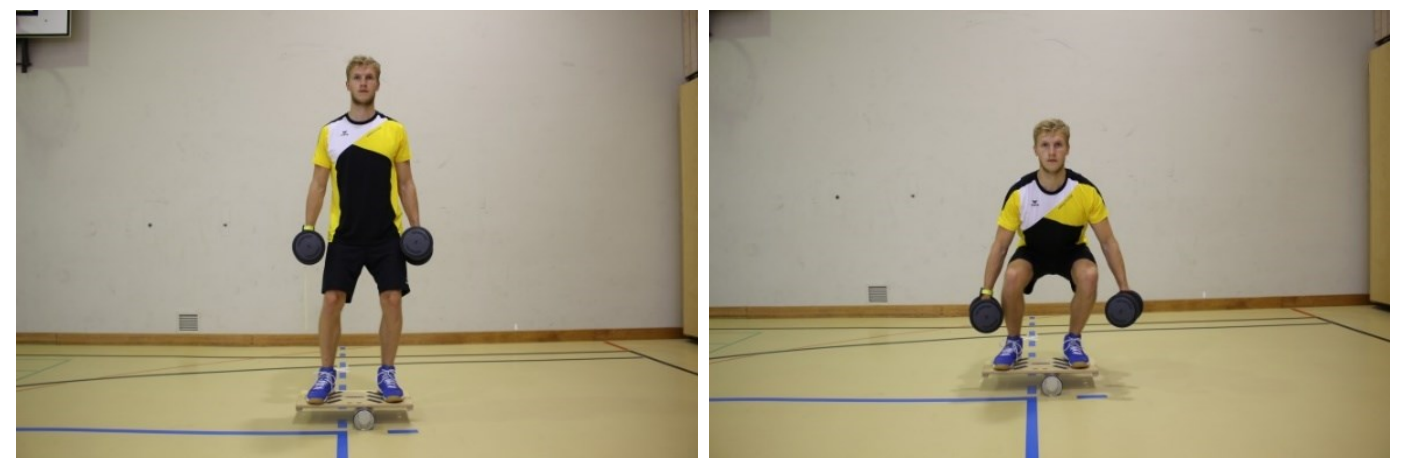
- Übungsausführung auf halbrunden Keilen;
- Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).



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

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten).

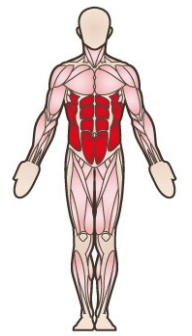


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett**

**Zusatzmaterial pro Tn: 2 Keile (halbrund), 1 Gewichtsweste/Ball/Gewichtsscheibe/Langhantel/Sandsack/2 Kurzhanteln**

# Anheben und Senken sowie seitliches Hochführen des Oberkörpers in Rückenlage alternierend



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage auf dem Gymnastikball mit den Beinen auf dem Boden abgestellt. Die Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren und den Oberkörper zur Seite leicht anheben sowie ausdrehen (Ellenbogen diagonal in Richtung Knie ziehen). Nach jeder Ausführung die Seite wechseln.

**Achtung:** Oberkörper nicht vollständig absenken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Oberkörper weniger anheben/ausdrehen;
- Arme auf der Brust verschränken (mit/ohne Zusatzgewicht);
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Arm in Vor-/Hochhalte und allenfalls zusätzlich die Hand über Kreuz zum Knie führen;
- Zusatzgewicht in den Händen halten.

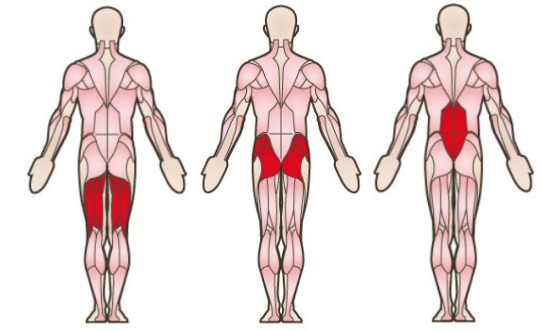


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Gymnastikball

**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Gewichtsmanschetten/Gewichtsbälle/1 Ball/Gewichtsscheibe/Kurzhandtel

# Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand



## Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)

Schulterbreiter Stand und den Gymnastikstab auf den Schultern hinter dem Kopf halten. Die Füße befinden sich in den Schlaufen, die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt. Den Oberkörper beugen und zurück in die Ausgangsposition aufrollen.

**Achtung:** Das Becken bleibt stabil und sollte sich entsprechend nicht bewegen, den Oberkörper versuchen Wirbel für Wirbel aufzurichten.

**Variante:** Den Gymnastikstab statt auf den Schultern mit gestreckten Armen auf Kniehöhe halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

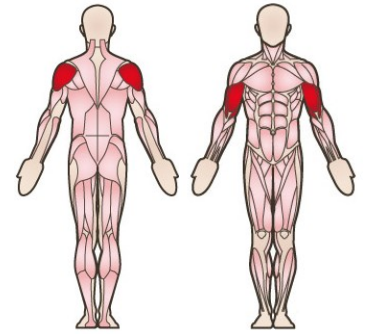
- Stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen**

# Gegenstand zu sich ziehen im Stand

**Oberkörper:  
Schultermuskulatur, Armbeuger**



Schulterbreiter Stand bei den Seilenden (Blick zum Pneu), leichte Kniebeuge, mit den Händen beide Enden des Seils fassen, den am Seil befestigte Pneu zu sich ziehen. Hat man den Pneu bis zu den Füßen gezogen, Sprint auf die andere Seite, bis das Seil wieder gespannt ist, um die Übung neu zu starten.

**Achtung:** Rücken gerade halten.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

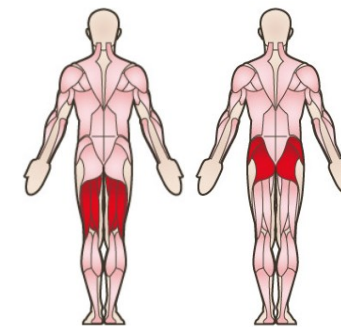
## Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

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

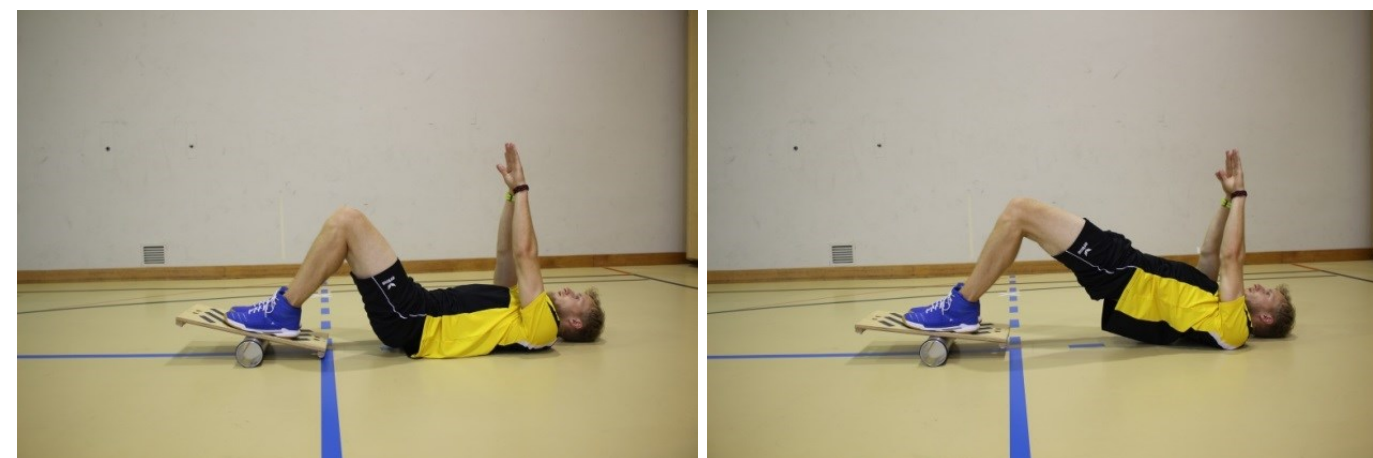
# Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage



## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterlage (Rückenlage auf den Schulterblättern), Beine angewinkelt auf dem Gleichgewichtsbrett (Brett liegt in der Körperlängsachse), Arme ausgestreckt in der Vorhalteposition (oder seitlich flach auf dem Boden abgestützt), Becken heben und senken.

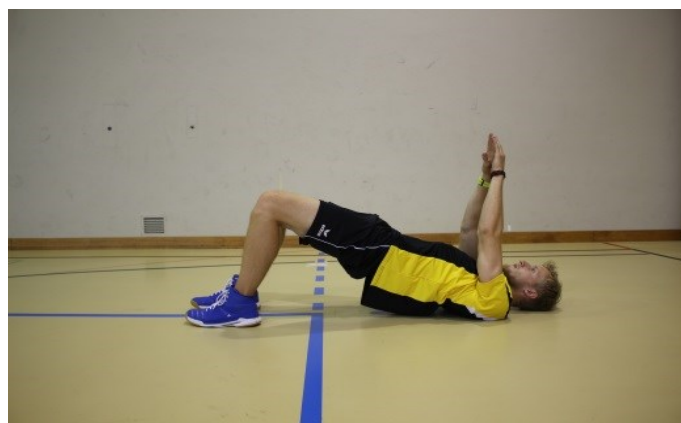
**Achtung:** Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf/Oberkörper nicht vollständig absenken, gerader Rücken (eine Linie von Knie bis Schulter), Knie nach Aussen drücken.



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

### Vereinfachung

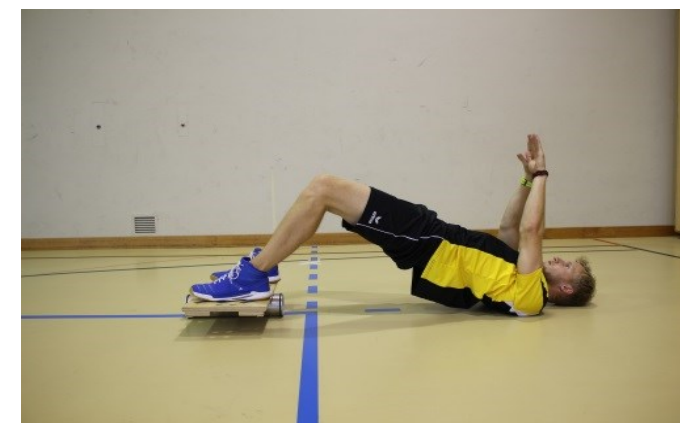
- Position mit angehobenem Becken nur halten (ohne Heben und Senken);
- eine Seite des Gleichgewichtsbretts auf dem Boden abstellen;
- Übung ohne Gleichgewichtsbrett durchführen.



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

### Erschwerung

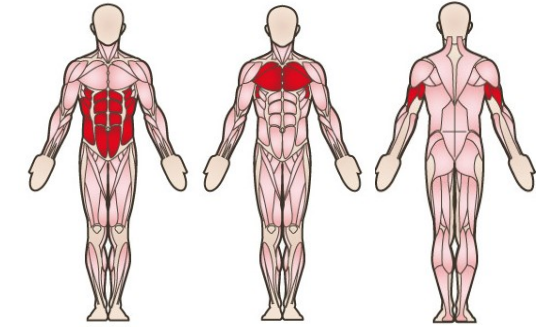
- Seitliche Instabilität des Gleichgewichtsbretts (Brett quer zur Körperlängsachse, Instabilität seitwärts);
- Zusatzgewicht (auf der Hüfte).



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

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

# Extension und Flexion der Beine im Unterarmstütz



## Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

### Progression I:

Schlingentrainer auf Länge Mitte Unterschenkel (im Stand) einstellen, Unterarmstütz mit den Füßen senkrecht unter dem Befestigungspunkt in den Schlingen, das Gesäss heben und gleichzeitig die Knie zur Brust ziehen, Gesäss senken und Beine strecken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

### Progression II:

Analog Progression I, jedoch auf den Händen abgestützt.

### Progression III:

Analog Progression II, jedoch die Knie abwechslungsweise zum linken respektive rechten Ellenbogen führen.

### Progression IV:

Analog Progression II, jedoch die Knie abwechslungsweise zum linken respektive rechten Ellenbogen führen. Zusätzlich kann nach jeder Wiederholung eine Liegestützt integriert werden.

**Achtung:** Körperspannung halten, Hüfte nicht durchhängen lassen, Rücken gerade, Unterarme unter den Schultern (bei allen Progressionen).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Hände näher beim Befestigungspunkt (Schlinge senkrecht).

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Hände weiter vom Befestigungspunkt entfernen.

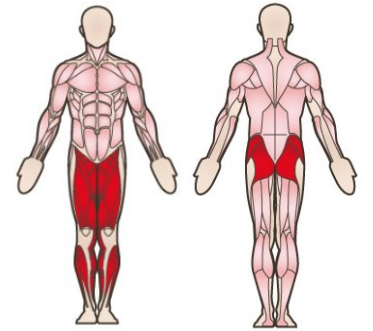
Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Sprossenwandspalte/Befestigung, 1 Schlingentrainer



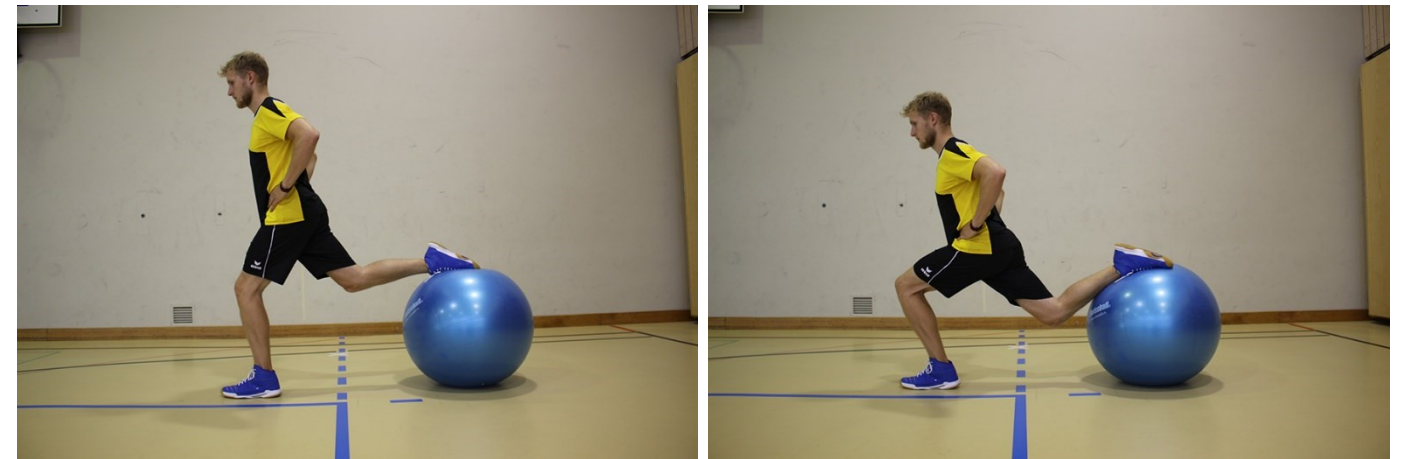
# Kniebeuge einbeinig – links

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Aufrechter Einbeinstand (links) mit Blickrichtung vom Gymnastikball weg, das andere (rechte) Bein ist angewinkelt, wobei der Fuss auf dem Gymnastikball aufliegt, Standbein bis ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken.

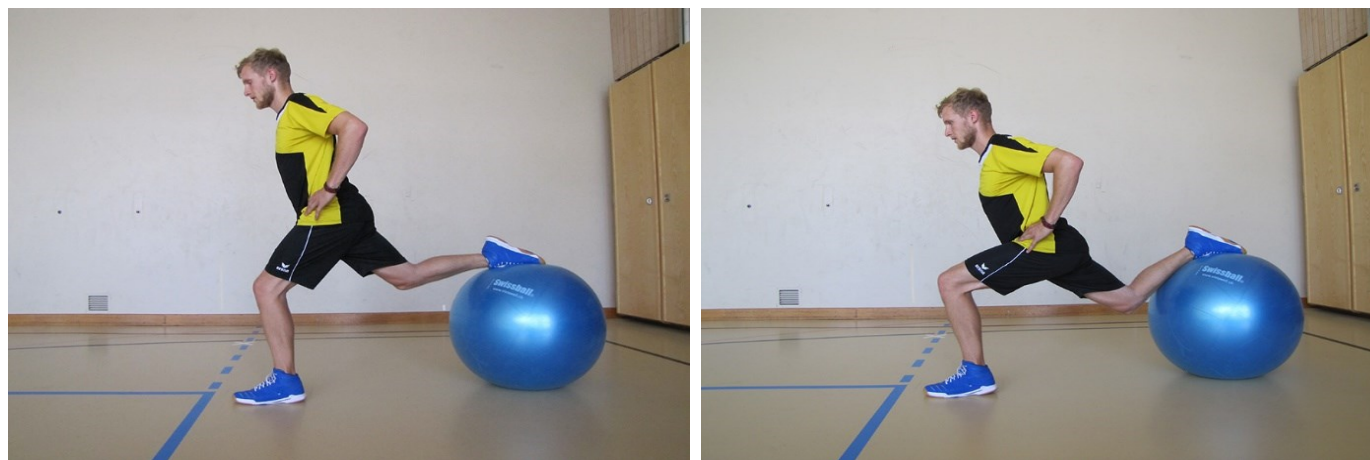
**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten, Oberkörper bleibt aufrecht.



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

## Vereinfachung

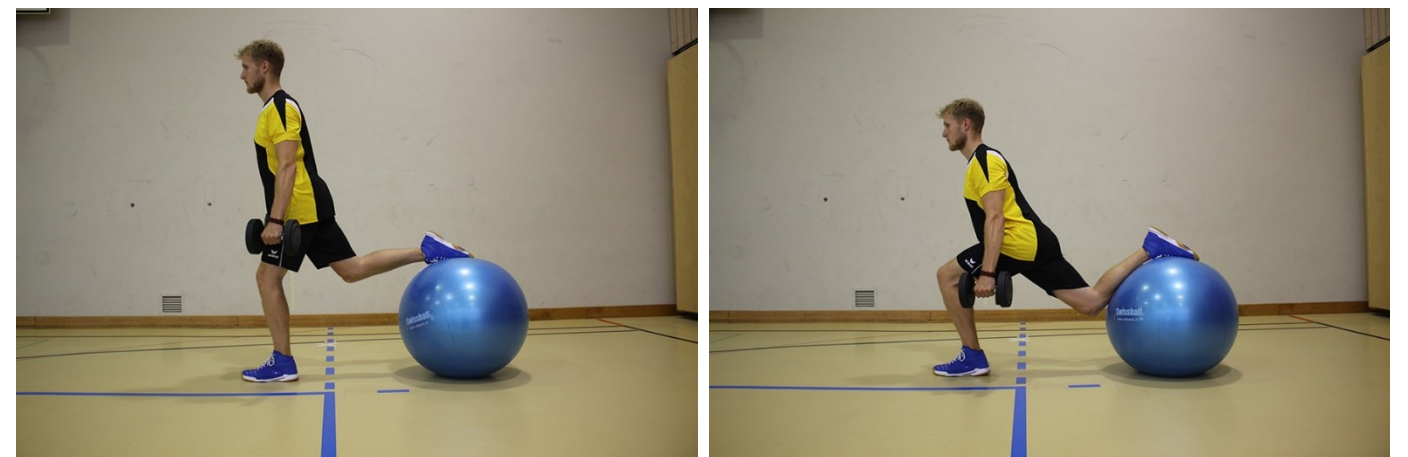
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im Kniegelenk).



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

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten);
- instabile Unterlage fürs Standbein.



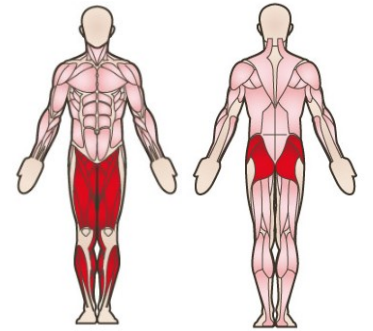
Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball**

**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Medizinball/Sandsack/2 Kurzhanteln, 1 Balance-Kissen**

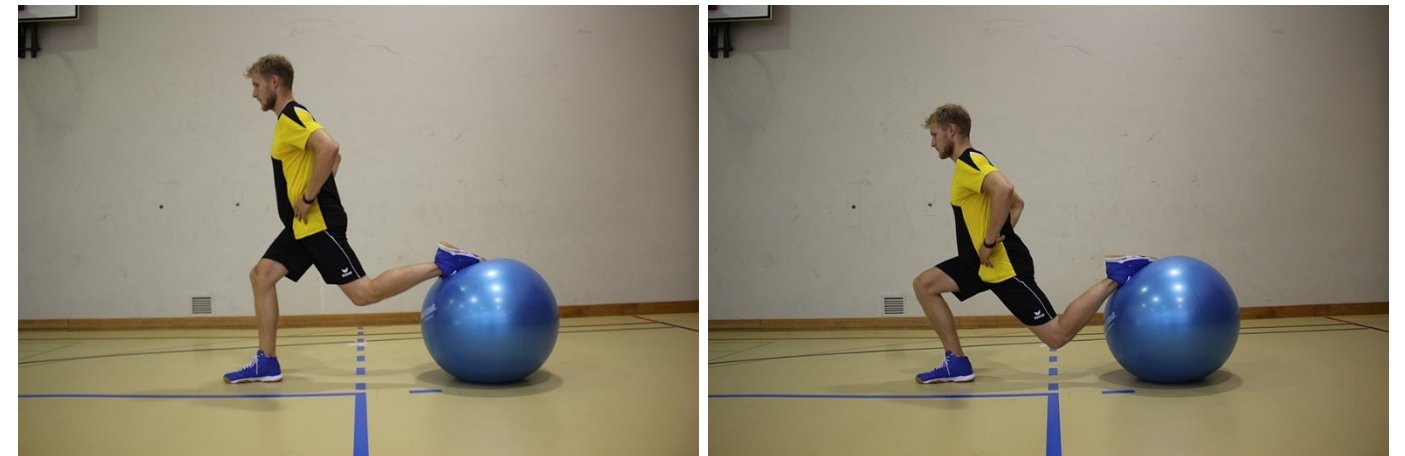
# Kniebeuge einbeinig – rechts

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Aufrechter Einbeinstand (rechts) mit Blickrichtung vom Gymnastikball weg, das andere (linke) Bein ist angewinkelt, wobei der Fuss auf dem Gymnastikball aufliegt, Standbein bis ungefähr zu einem rechten Winkel im Kniegelenk beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken.

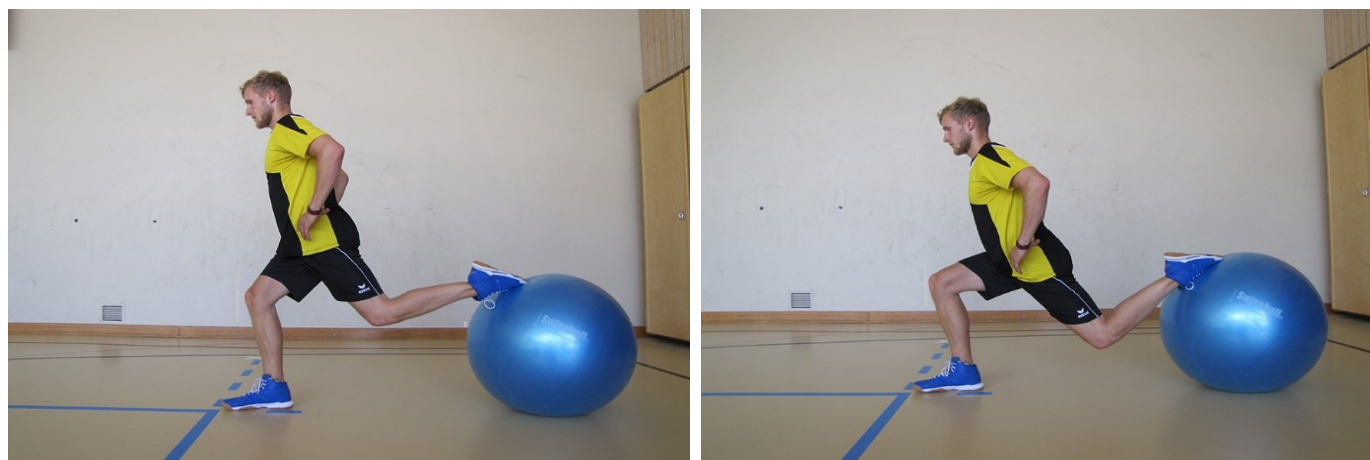
**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten, Oberkörper bleibt aufrecht.



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

## Vereinfachung

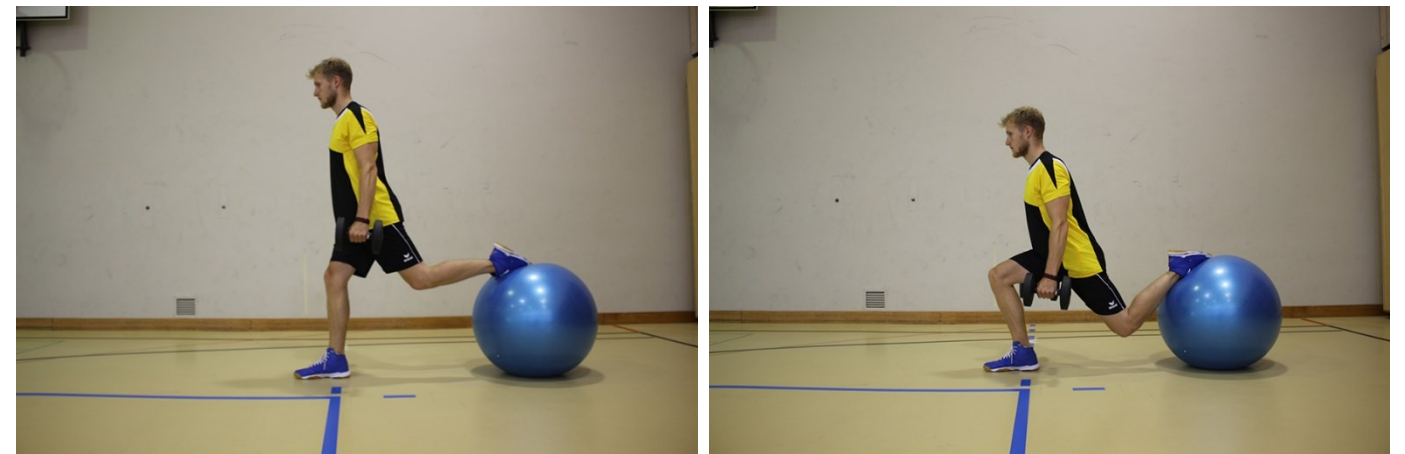
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel im Kniegelenk).



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

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten);
- instabile Unterlage fürs Standbein.

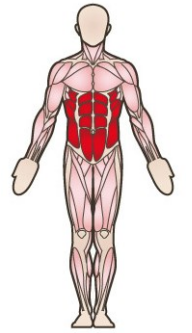


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball**

**Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Medizinball/Sandsack/2 Kurzhanteln, 1 Balance-Kissen**

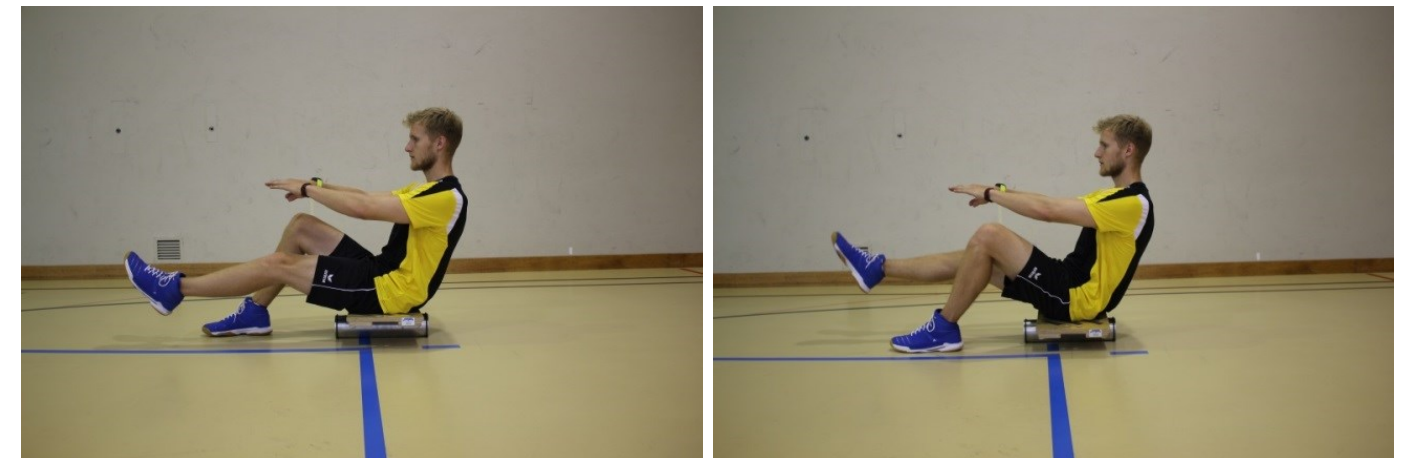
# Anheben eines Beines im Sitz alternierend



**Körpermitte:  
Bauchmuskulatur**

Auf dem Gleichgewichtsbrett sitzen, die Füße auf dem Boden aufstellen und abwechselungsweise ein Bein nach vorne ausstrecken.

**Achtung:** Gerader Rücken.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

## Vereinfachung

- Beide Füße auf dem Boden aufgestellt (kein Ausstrecken der Beine).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

## Erschwerung

- Beide Beine vom Boden abgehoben (angewinkelt in Hochhalte).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn: 1 Gleichgewichtsbrett**