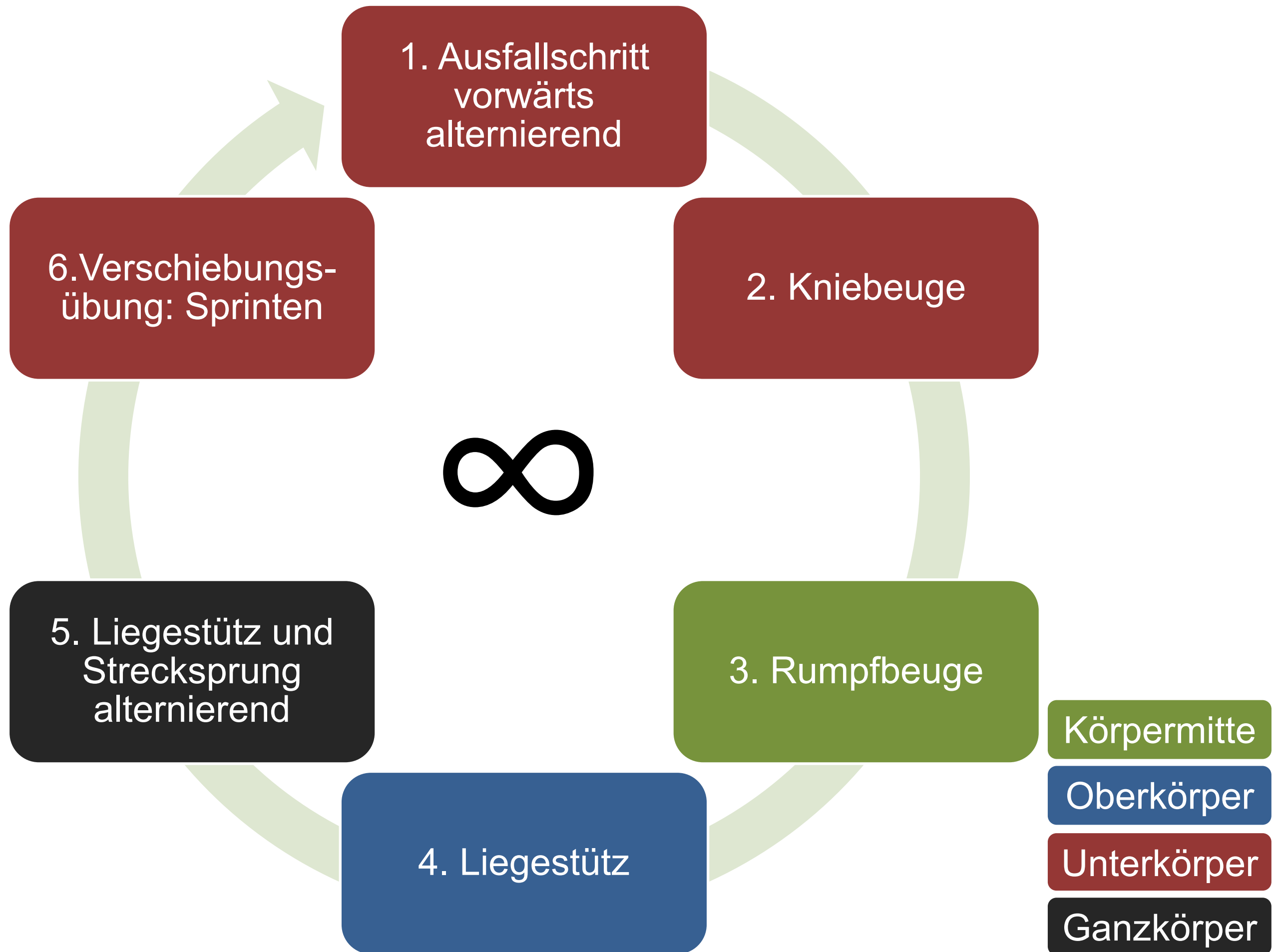


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 6 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 1 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ U1: 20 Wdh. (je 10x li/re) ▪ U2: 15 Wdh. ▪ U3: 15 Wdh. ▪ U4: 15 Wdh. ▪ U5: 5 Wdh. ▪ U6: 1 Wdh. (Sprint: Kurzdistanz) ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: so viele wie möglich 	<p>Die Teilnehmer versuchen jeder für sich in der vorgegebenen Zeit so viele Durchgänge wie möglich zu absolvieren. Zwischen den Durchgängen wird eine kurze Laufstrecke (hin und her rennen) zurückgelegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3 Postenplakate 1 Musikanlage (optional) 1 Flipchart (inkl. Tn-Liste) zum Anz. Durchgänge notieren 4 Markierkegel/-hütchen



Ausfallschritt vorwärts alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, 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 in die Ausgangsposition zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

1

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).

Erleichtern:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte).



Kniebeuge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand, 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.

2

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). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.

Erleichtern:

Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

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



<p>3</p>	<p>Rumpfbeuge <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken (Schulterblätter vom Boden abheben).</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).</p> <p>Erleichtern: Arme zeigen vor der Brust nach schräg oben.</p> <p>Erschweren: Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht vor der Brust halten.</p> <p>Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.</p>	
<p>4</p>	<p>Liegestütz <u>Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken). In der tiefen Liegestützposition liegen die Ellenbogen seitlich am Körper an (kein nach aussen Führen der Ellenbogen).</p> <p>Achtung: Kein Hohlkreuz und die Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Die Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren (Füße in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage für die Arme und/oder Beine; Liegestützvarianten ausprobieren.</p>	

<p>5</p>	<p>Liegestütz und Streck sprung alternierend <u>Ganzkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Aus dem Stand die Beine beugen, die Hände neben den Füßen absetzen um in die Hocke zu gelangen. Sich mit den Händen abstützen, Sprung mit beiden Beinen nach hinten, um in die Liegestützposition zu gelangen. Durch Beugen der Arme den Oberkörper vollständig ablegen (Bauchlage). Aus der Bauchlage mit beiden Armen zurück in die Liegestützposition drücken und zurück in die Hocke springen. Aus der Hocke einen Streck sprung ausführen und zurück in der Ausgangsposition (im Stand) landen.</p> <p>Achtung: Kein Hohlkreuz in der Liegestützposition (Körperspannung).</p> <p>Erleichtern: Geringere Intensität zwischen den Einzelnen Ausführungen; geringere Höhe beim Streck sprung (oder Oberkörper nur aufrichten); Knie auf dem Boden platzieren für die Liegestütz (Füsse in Hochhalte).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht.</p>	
<p>6</p>	<p>Verschiebungsübung: Sprinten <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Möglichst schnell/im Sprint eine bestimmte Distanz zurücklegen (hin und her rennen).</p>	