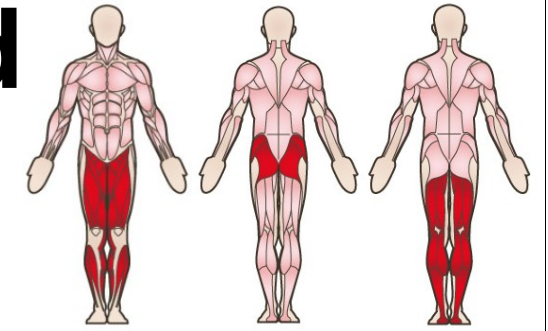


Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand



Unterkörper:

Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur

Sitz auf der Langbank (je ein Bein auf einer Seite der Bank), Arme auf der Hüfte abgestützt oder in Vorhalte, beidbeiniges Abspringen zum Stand auf der Langbank, 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 auf derselben Seite, vom Sitz lediglich gerade in die Höhe springen ohne Zwischenlandung auf der Langbank;
- Gesäß weniger senken (berührt die Langbank nicht).



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

Erschwerung

- Nach dem Stand auf der Langbank 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 Langbank (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/1 Gewichtsweste/Sandsack