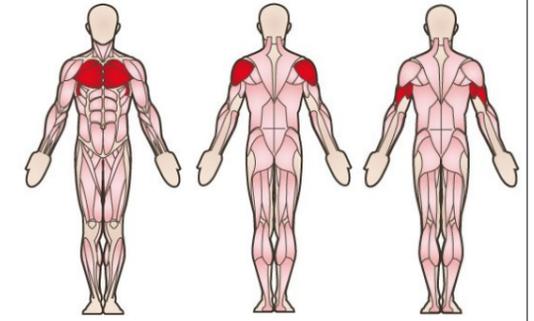


# Verschieben der Arme im Stütz

**Oberkörper:  
Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker**



Stütz an einem Ende des Barrens und Verschiebung durch wechselseitiges nach vorne führen der Arme auf die andere Seite. Nach einem Durchgang umkehren und in die entgegengesetzte Richtung verschieben bzw. den Barren umlaufen und wieder von der gleichen Seite starten.

**Achtung:** Schultern aktiv nach unten drücken (Schultern nicht zum Hals führen).

**Variante:** Verschiebung sowohl vorwärts als auch rückwärts.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

## Vereinfachung

- Stützen an Ort;
- Gummiband an beiden Holmen befestigen und Füße auf dem Band platzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (an/zwischen den Beinen).

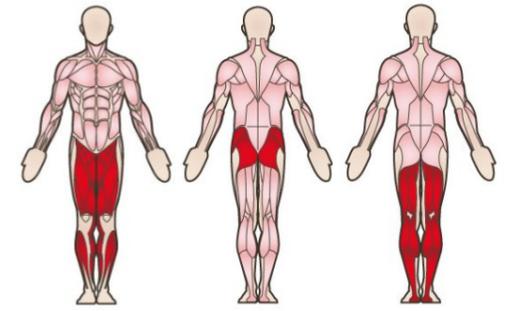


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Barren (2 Tn möglich)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gummiband, 1 Gewichtsweste/(Medizin-)Ball/Kurzhandel/2 Gewichtsmanschetten

# Kniehebelauf an Ort (Skipping)



**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**

Kniehebelauf (Knie abwechslungsweise mit hoher Intensität bis auf Höhe des Bauchnabels heben und die Bewegung aktiv mit den Armen unterstützen) auf einer kleinen Weichmatte, welche auf einer grossen Weichmatte aufliegt.

**Achtung:** Arme aktiv mitbewegen und nicht nur seitlich am Körper pendeln/schwingen. Arm und Bein gegengleich anwinkeln (nicht auf derselben Seite).



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

## Vereinfachung

- Knie weniger weit anheben;
- kleine Weichmatte liegt auf dem Boden (ohne grosse Weichmatte).



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

## Erschwerung

- Zusatzgewichte (an den Beinen);
- Kniehebelauf auf der grossen Weichmatte (kleine Matte entfernen).



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

**Postenmaterial pro Tn: 1 Weichmatte gross, 1 Weichmatte klein (2 Tn möglich)  
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/2 Gewichtsmanschetten**

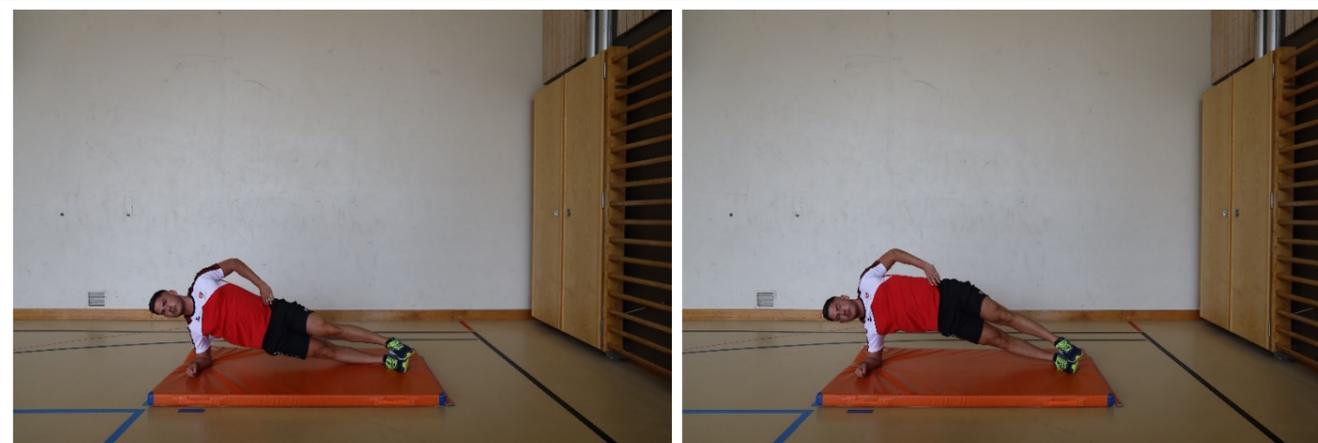
# Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – rechts



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (rechten) Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), Becken heben und senken.

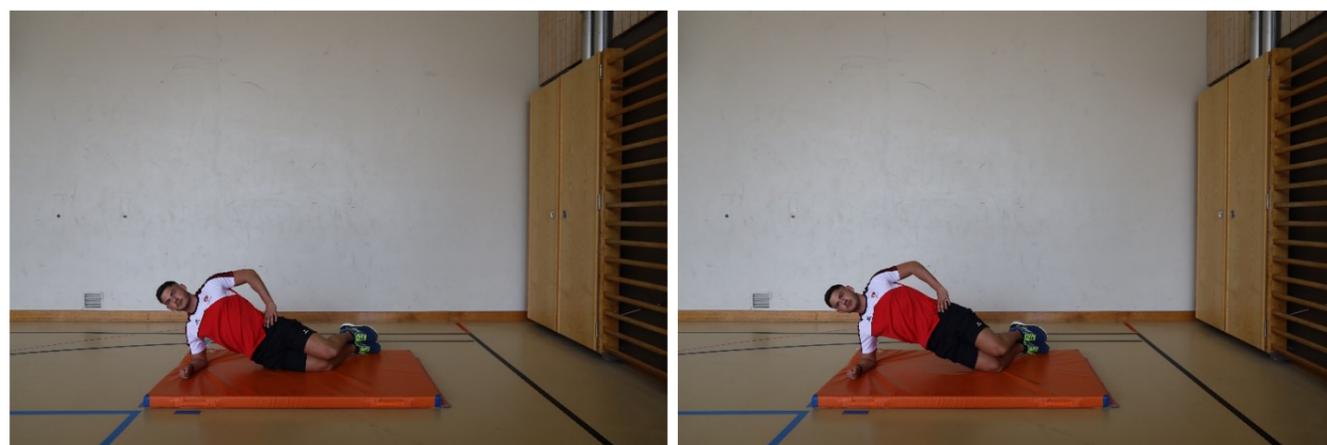
**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

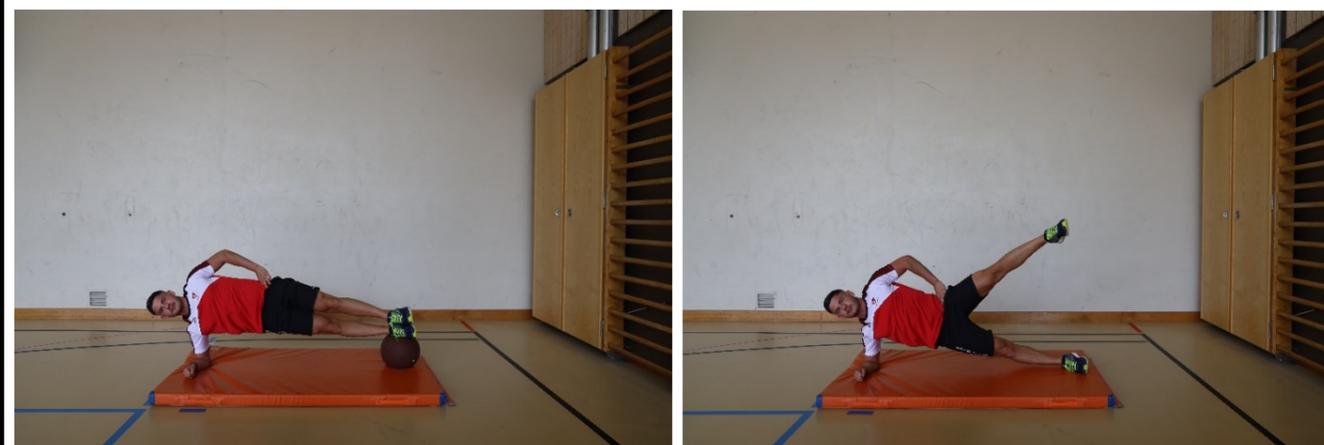
- Knie auf dem Boden;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Weichmatte klein (optional)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

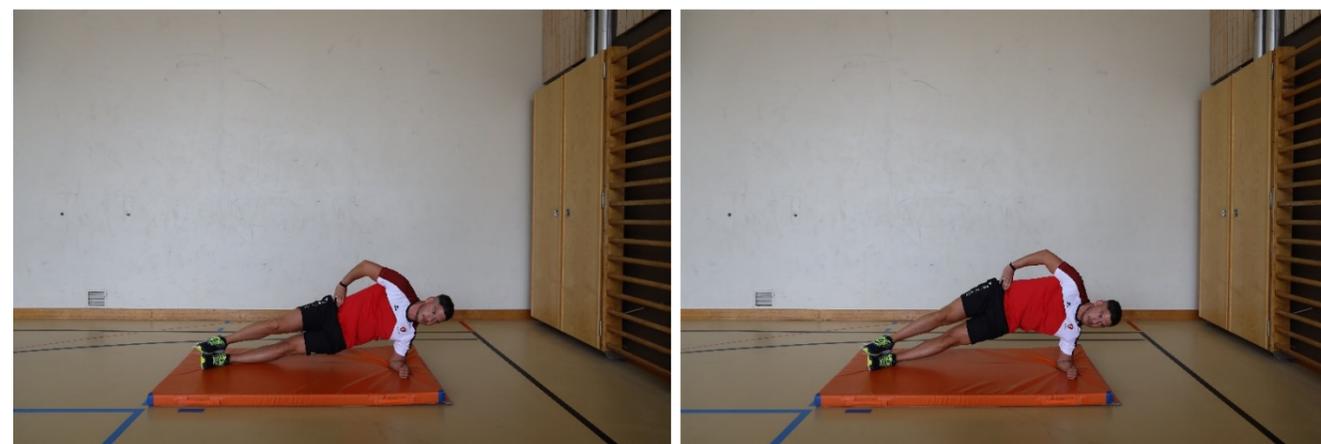
# Anheben und Senken des Beckens im seitlichen Unterarmstütz – links



## Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem (linken) Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), Becken heben und senken.

**Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Schulter über dem Ellenbogen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

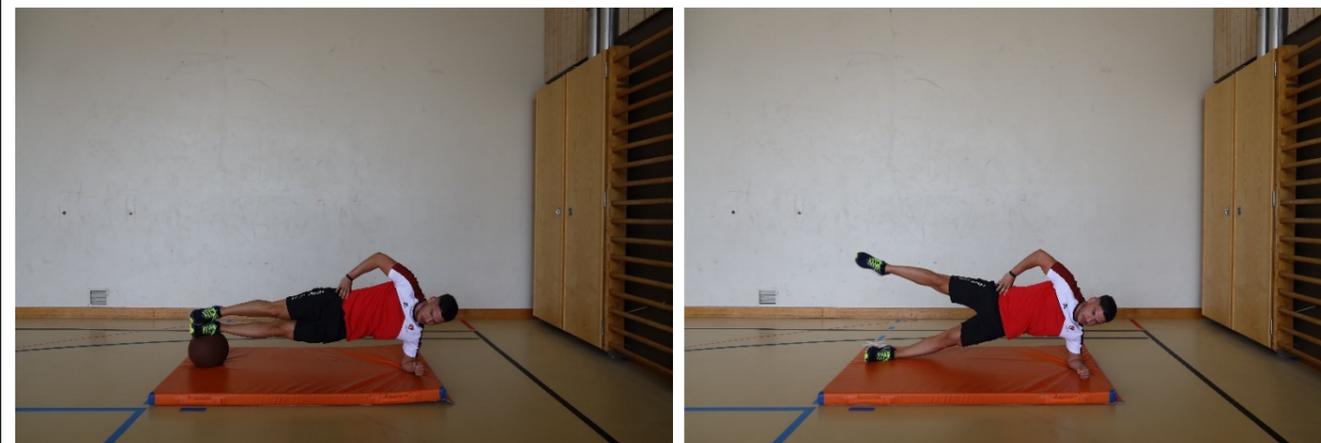
- Knie auf dem Boden;
- Position nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf der Hüfte);
- instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich);
- oberes Bein Heben und Senken sobald der Rumpf angehoben ist.

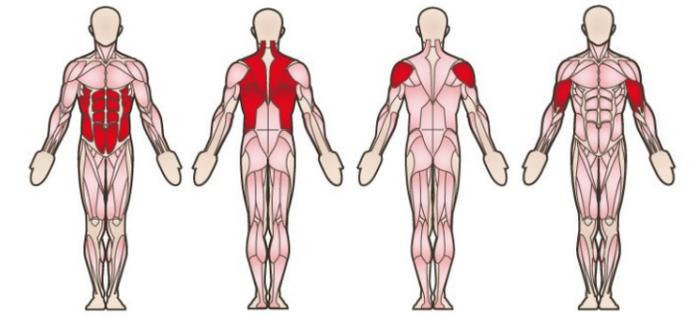


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Weichmatte klein (optional)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

# Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alternierend

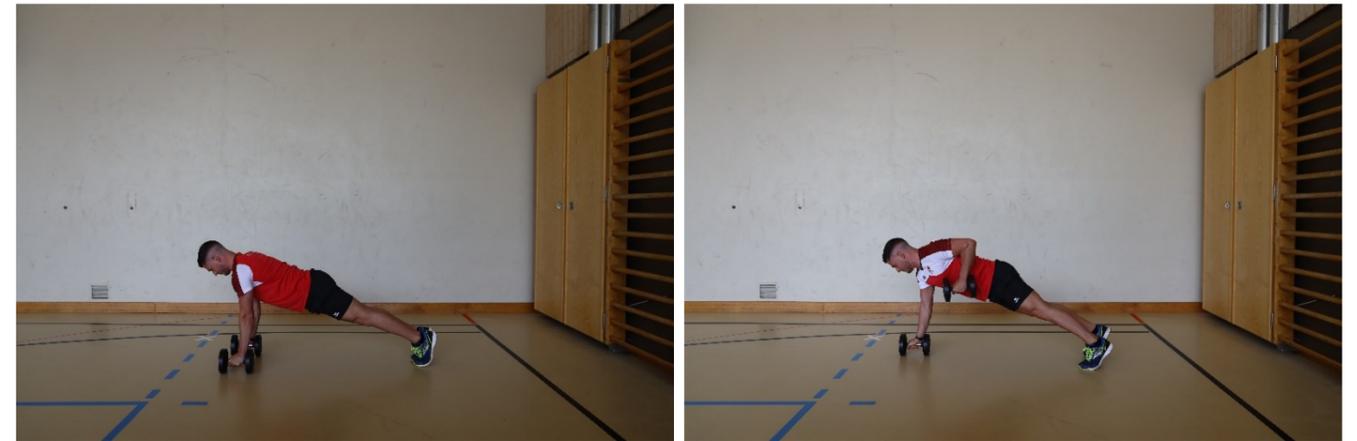


## Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

In Liegestützposition wird in beiden Händen je eine Kurzhantel gehalten, abwechselungsweise eine Hantel durch Zurückführen des Ellenbogens zum Körper führen (dazwischen wieder in die Liegestützposition gelangen). Die Bewegung findet lediglich im Ellenbogen- und Schultergelenk statt.

**Achtung:** Den Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (Rumpfmuskulatur aktiv anspannen).

**Variante:** Übung mit Liegestützen kombinieren.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

### Vereinfachung

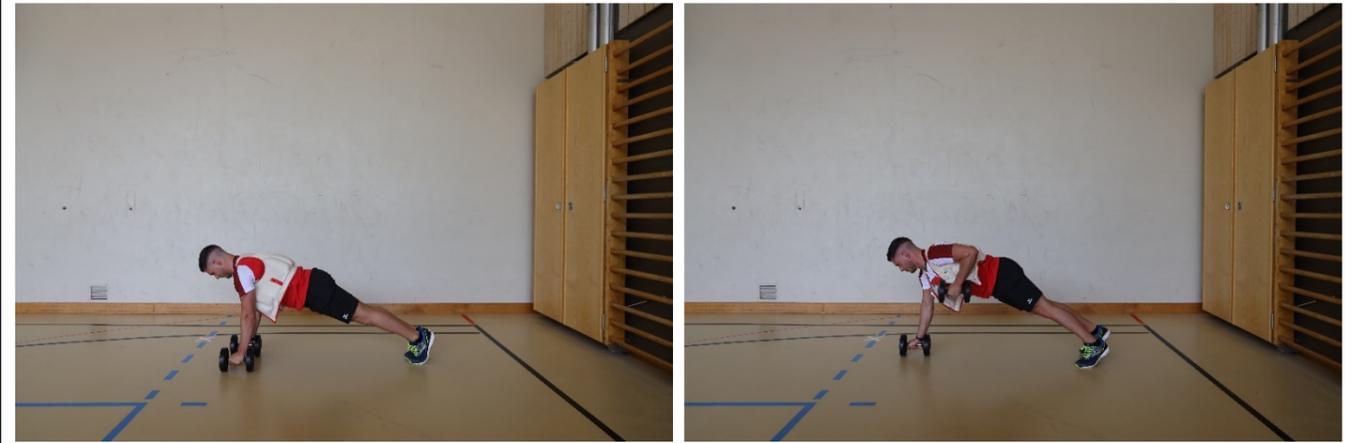
- Weniger oder kein Gewicht (Schultern über Kreuz berühren).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken).



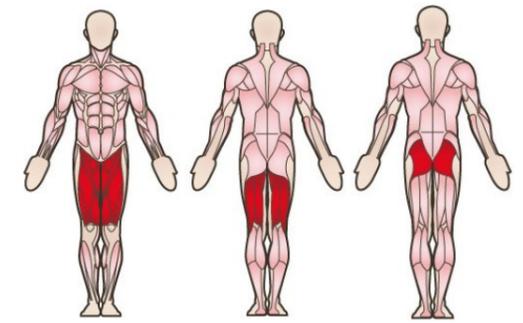
Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Postenmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (mittelschwer)

**Zusatzmaterial pro Tn:** 2 Kurzhanteln (leicht), 2 Kurzhanteln (schwer)/1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack

# Kniebeuge einbeinig – rechts

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Die in der Sprossenwand/am Schwedenkasten eingehängte Langbank mit angewinkelten Armen vor der Brust halten, Ausfallschritt (rechts), Oberkörper bleibt aufrecht, vorderes (rechtes) Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen und wieder in die Ausgangsposition strecken. Körper in der Mitte wie ein Lot, dem hinteren Knie nach absenken.

**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).



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

## Vereinfachung

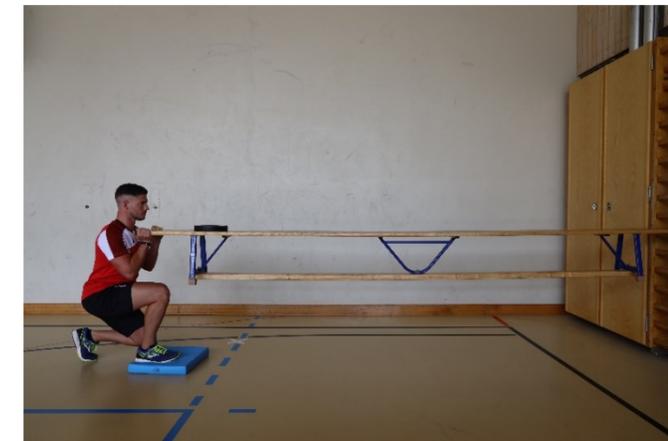
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).



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

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (Gewichtsscheibe auf der Langbank platzieren; Partner sitzt ans andere Ende der Langbank);
- instabile Unterlage fürs Vorderbein.

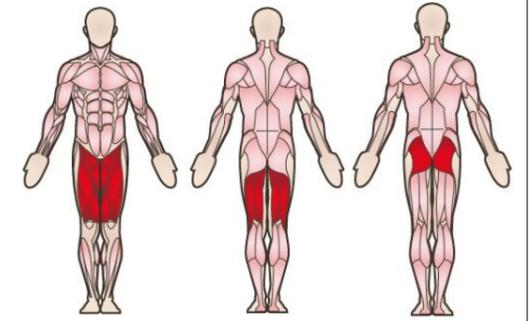


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Langbank, 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten (2 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Sandsack, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen

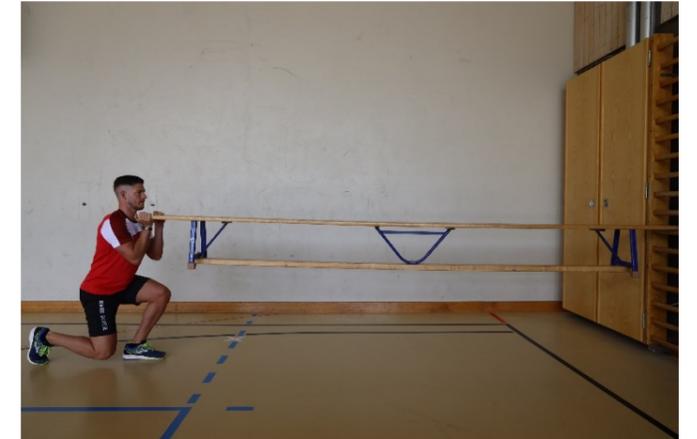
# Kniebeuge einbeinig – links

**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**



Die in der Sprossenwand/am Schwedenkasten eingehängte Langbank mit angewinkelten Armen vor der Brust halten, Ausfallschritt (links), Oberkörper bleibt aufrecht, vorderes (linkes) Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen und wieder in die Ausgangsposition strecken. Körper in der Mitte wie ein Lot, dem hinteren Knie nach absenken.

**Achtung:** Gewicht zentral über dem Fuss halten. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).



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

## Vereinfachung

- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).



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

## Erschwerung

- Zusatzgewicht (Gewichtsscheibe auf der Langbank platzieren; Partner sitzt ans andere Ende der Langbank);
- instabile Unterlage fürs Vorderbein.

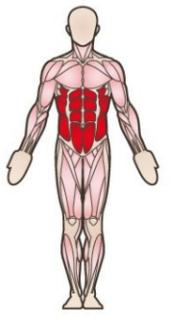


Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.  
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Langbank, 1 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten (2 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Sandsack, 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen

# Rumpfbeuge

## Körpermitte: Bauchmuskulatur



Rückenlage, Beine auf dem Schwedenkastenoberteil oder daran angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

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

**Variante:** Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

### Vereinfachung

- Arme in Vorhalte.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

### Erschwerung

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

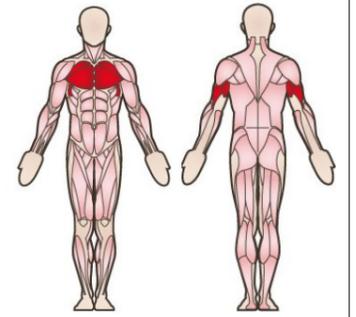


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Weichmatte (klein), 1 Schwedenkastenelement plus -oberteil (2 Tn möglich)  
**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsscheibe/Kurzhandel/Sandsack

# Liegestütz

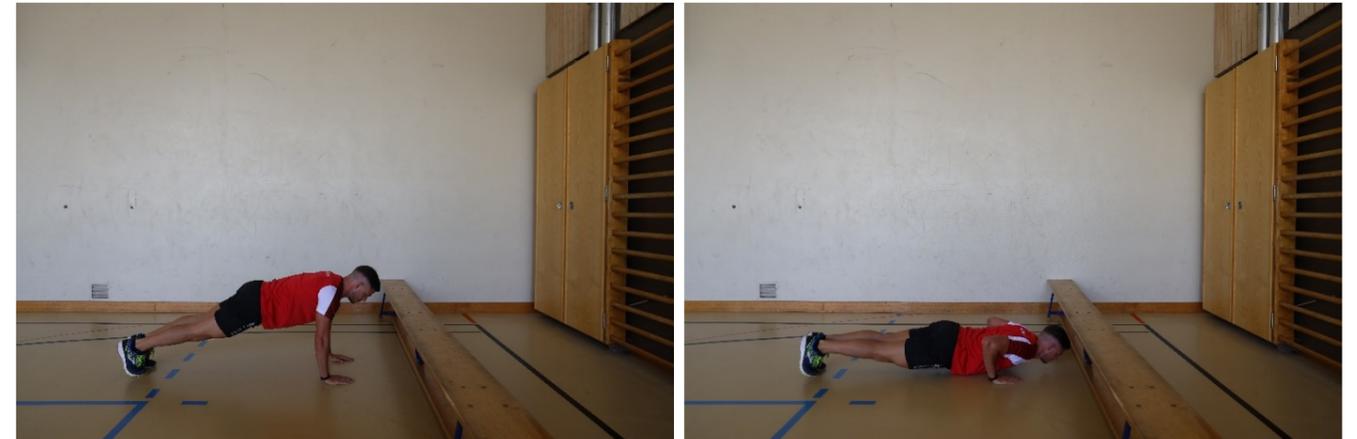
## Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



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).

**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.

**Variante:** Position der Hände/Arme variieren (Bsp.: breit, schmal, zusammen).



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

### Vereinfachung

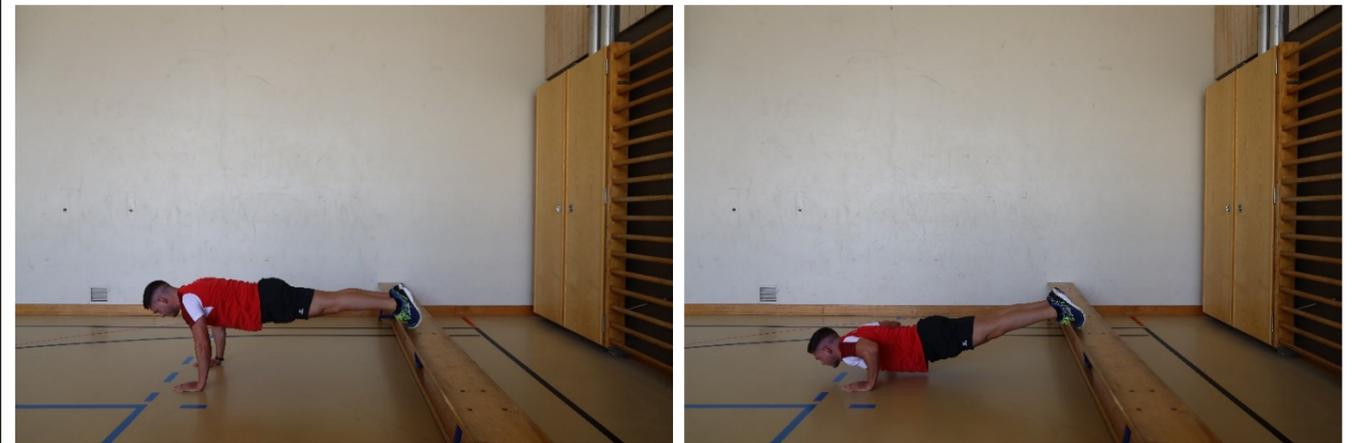
- Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte);
- Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen);
- Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- Füsse auf erhöhter Unterlage abstützen;
- instabile Unterlage für die Arme/Beine.

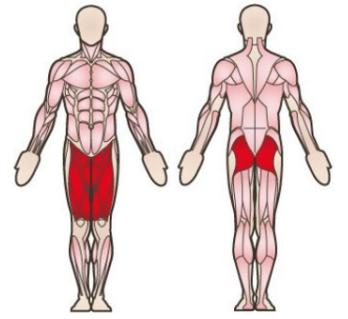


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Langbank/Schwedenkastenoberteil (2 Tn möglich), 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen/1 Ball

# Standstz

## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur



Standstz mit dem Rücken gegen eine Wand gelehnt (ungefähr einen rechten Winkel in den Kniegelenken), Arme in Vorhalte, vor der Brust verschränkt oder neben dem Körper hängend, Position halten.

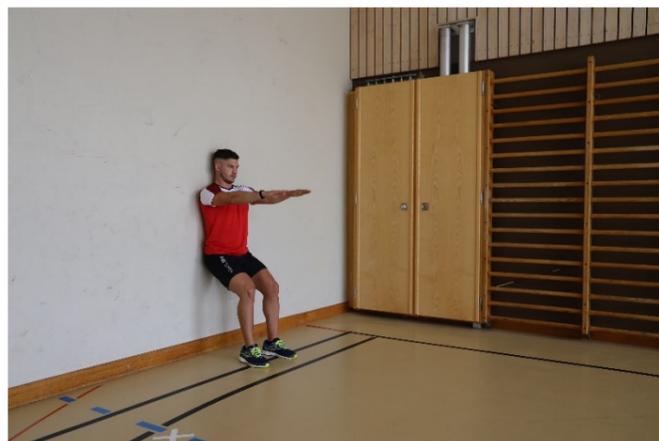
**Achtung:** Rücken hat ständig Kontakt mit der Wand. Knie hinter den Fussspitzen halten.



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

### Vereinfachung

- Winkel in den Knien vergrössern (aufrechtere Position).



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

### Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf den Oberschenkeln/Schultern/in den Händen);
- Winkel in den Knien verkleinern (Gesäss tiefer);
- instabile Unterlage.



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

**Postenmaterial pro Tn:** 1 Wandabschnitt

**Zusatzmaterial pro Tn:** 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack, 2 Kurzhanteln (mittelschwer), 1 Gleichgewichtsbrett/1-2 Balance-Kissen