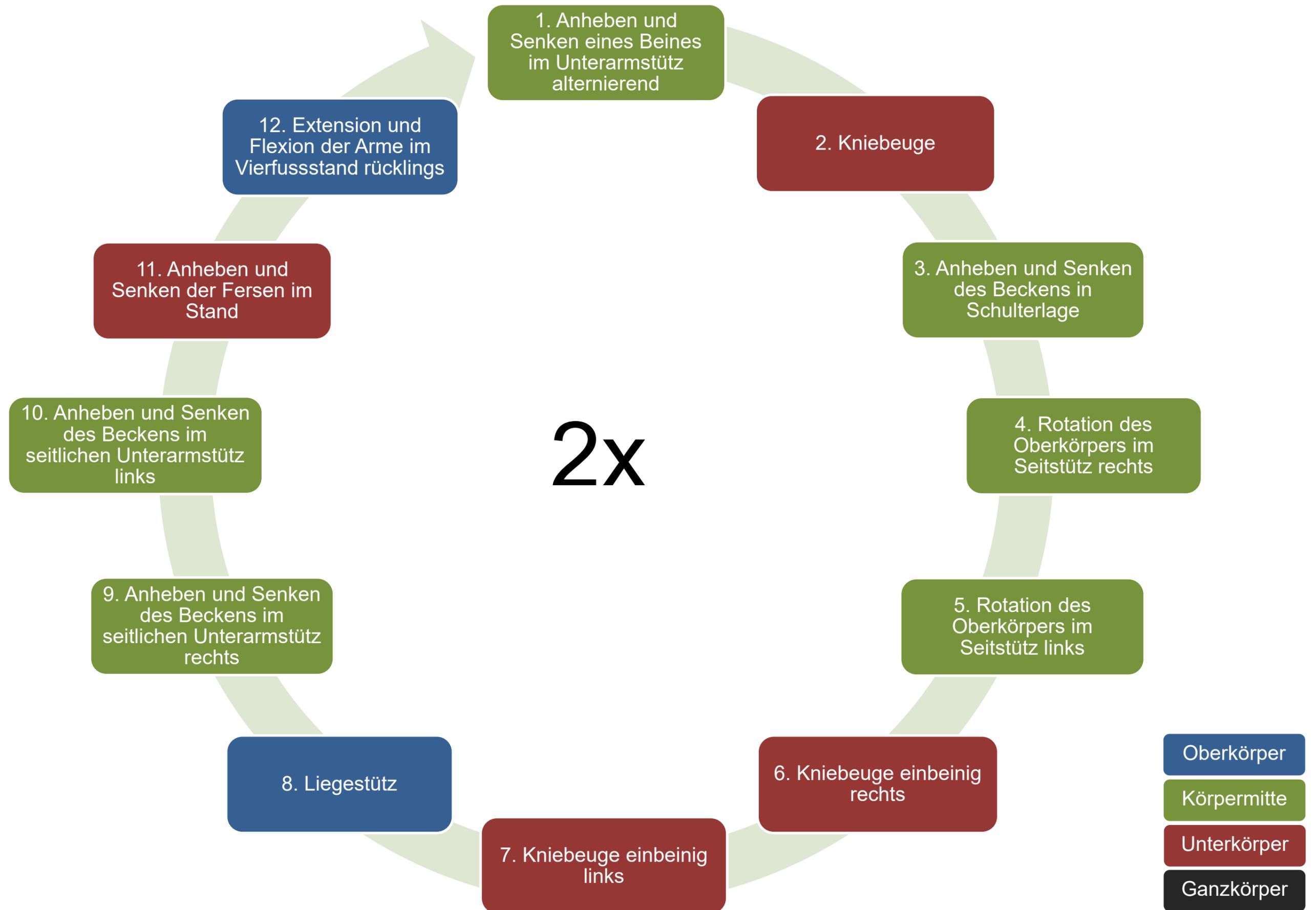


<b>Zeit</b>	<b>Organisation</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Material</b>
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Halle / Gelände</li> <li>• Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen)</li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper: 2</li> <li>○ Körpermitte: 6</li> <li>○ Unterkörper: 4</li> <li>○ Ganzkörper: 0</li> </ul> </li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 45 Sekunden</li> <li>○ Pause: 15 Sekunden</li> <li>○ Serien/Sätze: 1</li> <li>○ Durchgänge: 2</li> </ul> </li> </ul>	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	6 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage  <b>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</b> 1 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/ Langhantel 2 Kurzhanteln 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball



**Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alternierend**

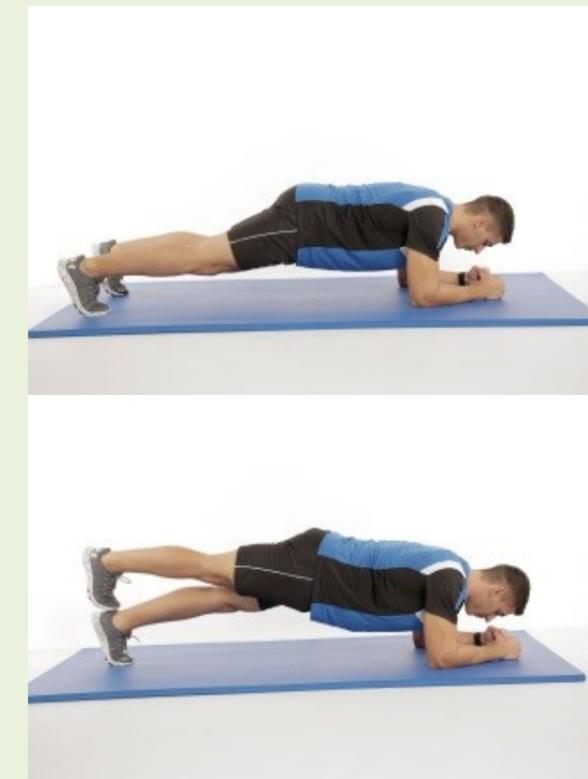
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Abwechslungsweise wird ein Bein leicht angehoben (Fuss ungefähr auf Fersenhöhe).

**1** **Achtung:** Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen). Die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.

**Erleichtern:** Knie auf dem Boden (Füsse in Hochhalte); Position nur halten (ohne Anheben der Beine).

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Beine).



**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.



**Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage**  
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterlage mit angewinkelten Beinen und den Füßen aufgestellt. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper und flach am Boden. In dieser Position das Becken heben und senken.

**3**

**Achtung:**  
 Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Oberkörper/Becken nicht vollständig absenken.

**Erleichtern:**  
 Becken weniger anheben; Position nur halten.

**Erschweren:**  
 Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine.

**Variante:**  
 Ein Bein übers andere legen; oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (im nächsten Durchgang die Seite wechseln).



**Rotation des Oberkörpers im Seitstütz – rechts**  
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem (rechten) Arm, oberer Arm ebenfalls ausgestreckt (senkrecht nach oben in Hochhalte), Blick nach oben gerichtet, oberer Arm unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

**4**

**Achtung:**  
 Becken bleibt stabil.

**Erleichtern:**  
 Knie auf dem Boden.

**Erschweren:**  
 Zusatzgewicht (für den freien Arm); instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).



**Rotation des Oberkörpers im Seitstütz – links**

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem (linken) Arm, oberer Arm ebenfalls ausgestreckt (senkrecht nach oben in Hochhalte), Blick nach oben gerichtet, oberer Arm unter den Körper und zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick von oben nach unten richten).

**Achtung:**

Becken bleibt stabil.

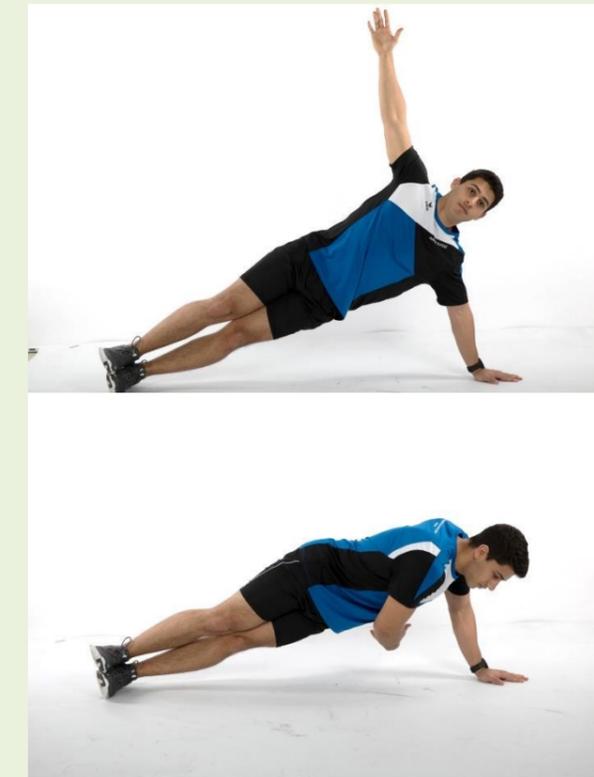
5

**Erleichtern:**

Knie auf dem Boden.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (für den freien Arm); instabile Unterlage (sowohl für den stützenden Arm als auch für die Beine möglich).



**Kniebeuge einbeinig – rechts**

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt (rechtes Bein vorne, Oberkörper aufrecht), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, vorderes (sowie hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken (Oberkörper senken und heben).

**Achtung:**

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).

6

**Erleichtern:**

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.



**Kniebeuge einbeinig – links**

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt (linkes Bein vorne, Oberkörper aufrecht), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, vorderes (sowie hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen und zurück in die Ausgangsposition strecken (Oberkörper senken und heben).

7

**Achtung:**

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).

**Erleichtern:**

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.



**Liegestütz**

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

In Liegestützposition die Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

8

**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.

**Erleichtern:**

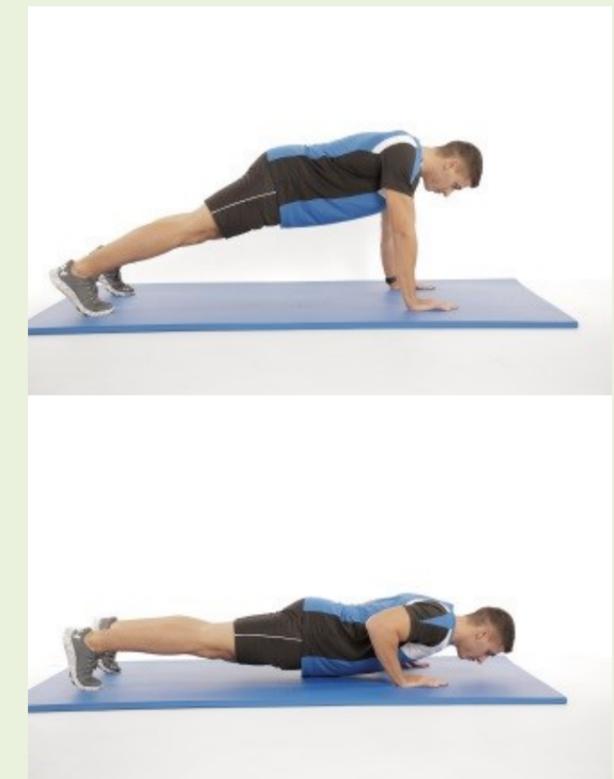
Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage (für die Arme und/oder Beine); Liegestützvarianten ausprobieren (Bsp.: in die Hände klatschen, Einarm-, „Krabben-“, „Spartan-“, „Superman-“, „Beinflage-“, „Azteken-“ oder „Shaolin“-Liegestützen).

**Variante:**

Position der Hände/Arme variieren (z.B.: breit, schmal, zusammen).



**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.

9

**Erleichtern:**

Knie auf dem Boden; Position nur halten.

**Erschweren:**

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 für zusätzliches Training der Abduktoren.



**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.

10

**Erleichtern:**

Knie auf dem Boden; Position nur halten.

**Erschweren:**

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 für zusätzliches Training der Abduktoren.



## Übungserklärung

## Bildliche Darstellung

11

### Anheben und Senken der Fersen im Stand

Unterkörper: Wadenmuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen anheben (Stand auf den Fussspitzen) und senken ohne vollständiges Absetzen.

**Achtung:**

Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fixpunkt mit den Augen anvisieren fürs Gleichgewicht.

**Erleichtern:**

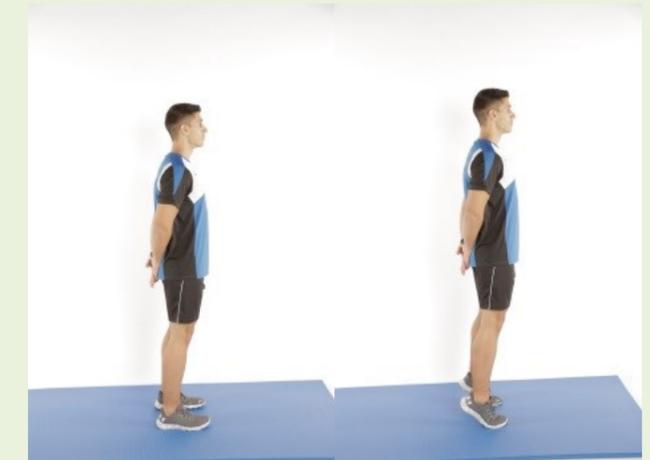
Abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf den Schultern/vor der Brust oder in den Händen halten).

**Variante:**

Stand auf erhöhter Unterlage.



12

### Extension und Flexion der Arme im Vierfüßsstand rücklings

Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Verkehrter Vierfüßsstand (Brust zeigt nach oben, der Körper wird auf den Händen und Füßen aufgestützt, die Fingerspitzen zeigen in Blickrichtung nach vorne). Die Beine sind angewinkelt, das Becken leicht angehoben. Die Arme beugen und strecken, um den Oberkörper zu heben/senken.

**Erleichtern:**

Füße näher am Gesäss positionieren.

**Erschweren:**

Füße weiter weg vom Gesäss platzieren; Zusatzgewicht (auf der Hüfte).

