

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: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 4 ○ Unterkörper: 4 ○ Ganzkörper: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	<p>Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.</p>	<p>6 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</p> <p>1 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/Langhantel</p> <p>2 Kurzhanteln/Gewichtsbälle</p> <p>2 Gewichtsmanschetten</p> <p>1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p>



Oberkörper nach vorne und hinten führen im Unterarmstütz

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Unterarmstütz (die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden praktisch eine Linie, die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt, die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf, die Oberarme sind vertikal), Oberkörper nach vorne und zurück bewegen, indem der Winkel zwischen Unter- und Oberarm verändert wird.

1

Achtung:

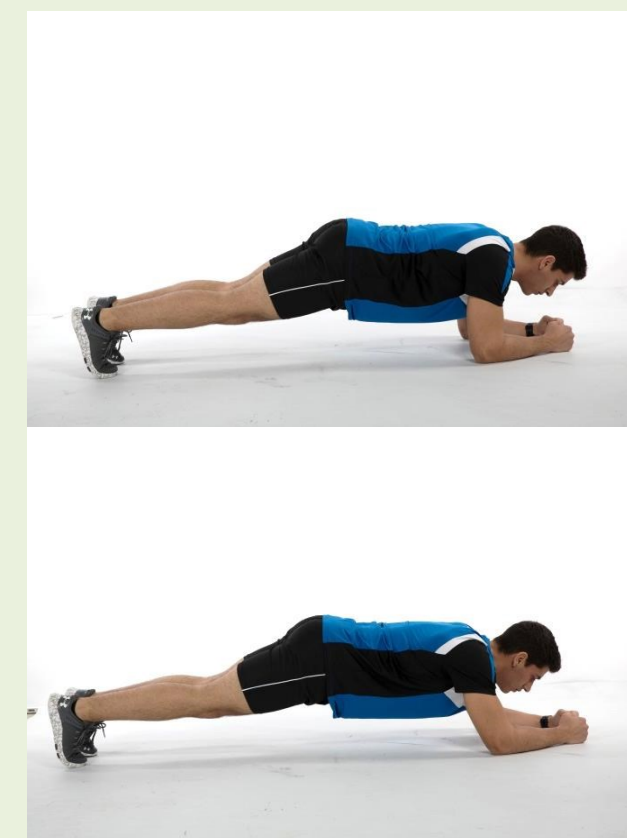
Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).

Erleichtern:

Knie auf dem Boden (Verschiebung kniend).

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme und/oder Beine möglich).



Kniebeuge breit

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren

Sehr breiter Stand (mehr als schulterbreit), Füße nach aussen gedreht, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust/hinter dem Kopf verschränkt, 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). Jederzeit den Rücken gerade halten.

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).



<p>3</p>	<p>Anheben und Senken der Beine in Bauchlage <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Bauchlage, Arme angewinkelt neben dem Körper (oder ausgestreckt in Vorhalte) mit Bodenkontakt, leicht angewinkelte (oder gestreckte) Beine anheben und senken.</p> <p>Achtung: Beine nicht vollständig senken.</p> <p>Erleichtern: Beine mehr anwinkeln (Fersen näher beim Gesäss); Position mit angehobenen Beinen nur halten.</p> <p>Erschweren: Beine ausgestreckt; Zusatzgewicht (an/zwischen den Beinen).</p>	
<p>4</p>	<p>Oberes Bein nach vorne führen im Seitstütz - rechts <u>Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Abduktoren, Schultermuskulatur</u></p> <p>Seitstütz mit gestrecktem (rechten) Arm, Oberschenkel des oberen Beines gerade nach vorne ausstossen (Unterschenkel parallel, Oberschenkel ca. 90 Grad zum Körper/Bein anwinkeln) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne), Schulter über dem Ellenbogen halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden; Bein weniger weit nach vorne führen; Position nur halten.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (fürs freie Bein oder auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch das Bein möglich).</p>	

Oberes Bein nach vorne führen im Seitstütz - links

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Abduktoren, Schultermuskulatur

Seitstütz mit gestrecktem (linken) Arm, Oberschenkel des oberen Beines gerade nach vorne ausstossen (Unterschenkel parallel, Oberschenkel ca. 90 Grad zum Körper/Bein anwinkeln) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

5

Achtung:

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

Erleichtern:

Knie auf dem Boden; Bein weniger weit nach vorne führen; Position nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht (fürs freie Bein oder auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch das Bein möglich).



Ausfallschritt aus dem Stand - rechts

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Oberkörper aufrecht und Bauch angespannt, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, Ausfallschritt (mit dem rechten Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, vorderes (rechtes) Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen.

6

Achtung:

Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.

Erleichtern:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

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



Ausfallschritt aus dem Stand – links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Oberkörper aufrecht und Bauch angespannt, Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte, Ausfallschritt (mit dem linken Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, vorderes (linkes) Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen.

7

Achtung:

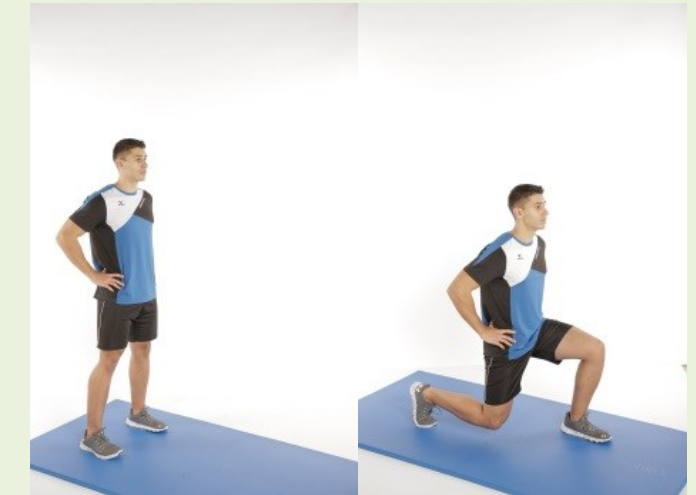
Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.

Erleichtern:

Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

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



Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Von der Liegestützposition in den Unterarmstütz und zurück wechseln (einen Arm nach dem anderen beugen und strecken)

8

Achtung:

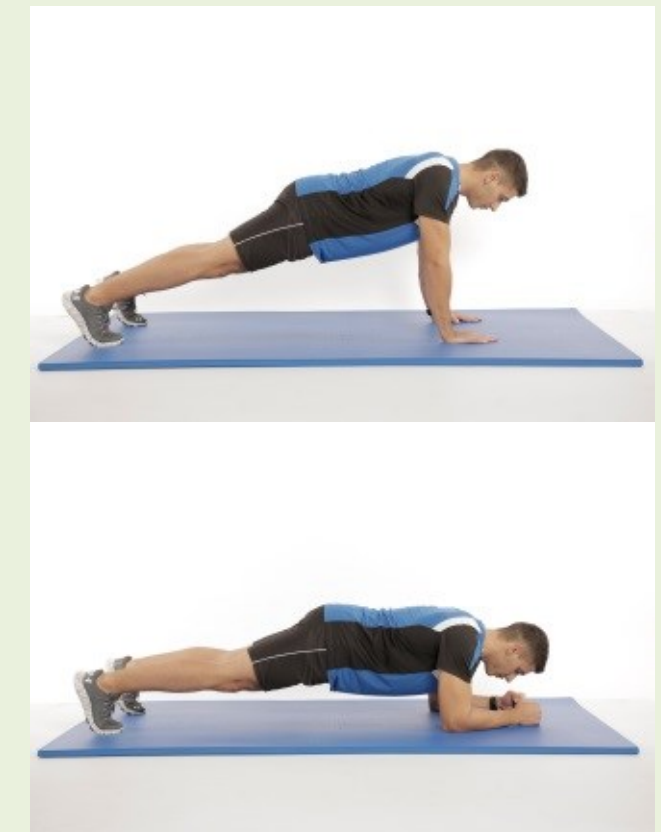
Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).

Erleichtern:

Knie auf dem Boden.

Erschweren:

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



9

Rumpfbeuge
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

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

Erleichtern:
 Arme zeigen vor der Brust nach vorne schräg oben.

Erschweren:
 Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren (Hände bei den Ohren) oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht (vor der Brust halten).

Variante:
 Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



10

Sprung in die Höhe
Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

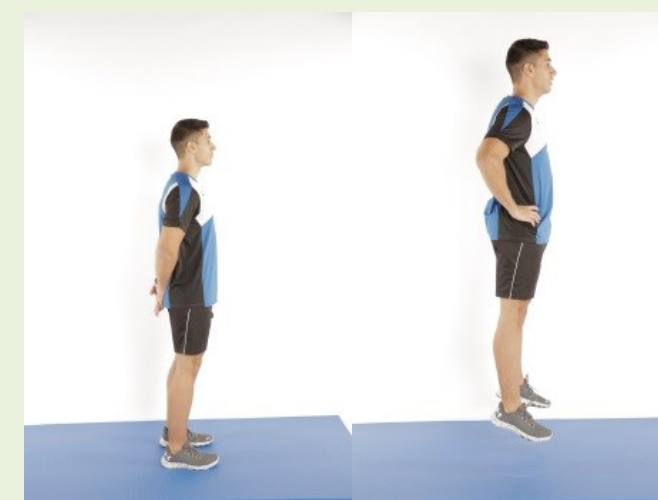
Aufrechter schulterbreiter Stand mit den Armen auf der Hüfte abgestützt. Kräftiger beidbeiniger Absprung gerade in die Höhe (Füße strecken während der Flugphase).


Achtung:
 Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

Erleichtern:
 Kleinere/weniger intensive Sprünge.

Erschweren:
 Zusatzgewicht (an den Beinen, auf den Schultern, in den Händen halten); Sprung auf weicher Unterlage.

Variante:
 Fersen nie vollständig absetzen.



<p>11</p>	<p>Rumpfbeuge mit seitlichem Hochführen des Oberkörpers alternierend <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage mit angewinkelten Beinen (und Füßen). Mit den Armen ausgestreckt in Vorhalte den Oberkörper abwechselungsweise zum linken respektive rechten Knie anheben und die Hände am Knie vorbei nach vorne führen (Schulterblätter vom Boden abheben).</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung).</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger anheben (Hände weniger weit nach vorne führen).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (in den Händen halten).</p>	
<p>12</p>	<p>Liegestütz mit angehobenem Gesäss <u>Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Aus der Liegestützposition die Füße näher zu den Händen führen, um das Gesäss zu heben, Füße auf den Zehenspitzen, Arme beugen und strecken (Stirn zum Boden und zurück in die Ausgangsposition führen).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren, Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen). Arme auf erhöhter Unterlage platzieren.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht; instabile Unterlage (für die Arme/Beine); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren.</p> <p>Variante: Position der Hände/Arme variieren (Bsp.: breit, schmal, zusammen).</p>	