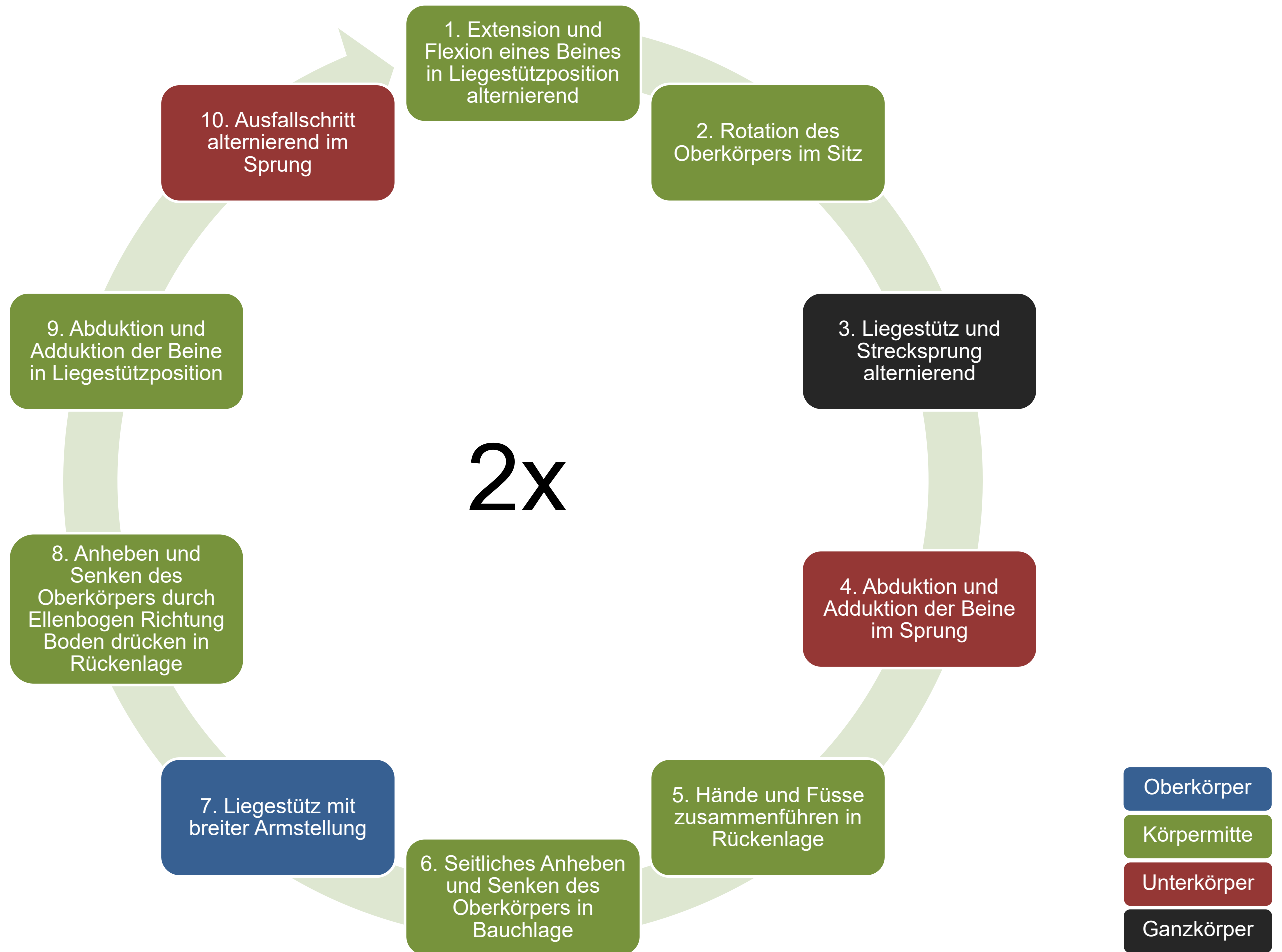


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 6 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 20 Sekunden ○ Pause: 10 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 3 	<p>Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.</p>	<p>5 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</p> <p>1 Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/Sandsack/ Langhantel 2 Kurzhanteln/Bälle/Gewichtsbälle 4 Gewichtsmanschetten 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p>



Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), abwechselnd ein Bein anwinkeln und leicht vom Boden abheben (Knie zwischen die Arme führen).

Achtung:

Oberkörper möglichst stabil halten; kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

1

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); Bein kaum vom Boden abheben und/oder weniger weit nach vorne führen.

Erschweren:

Zusatzgewicht an den Beinen; instabile Unterlage für die Arme.

Variante:

Knie diagonal (über Kreuz) zum gegenüberliegenden Arm führen.



Rotation des Oberkörpers im Sitz

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, angewinkelte Arme von der einen zur anderen Seite bewegen (Boden mit den Händen auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung.

Achtung:

Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss; Oberkörper gerade halten.

2

Erleichtern:

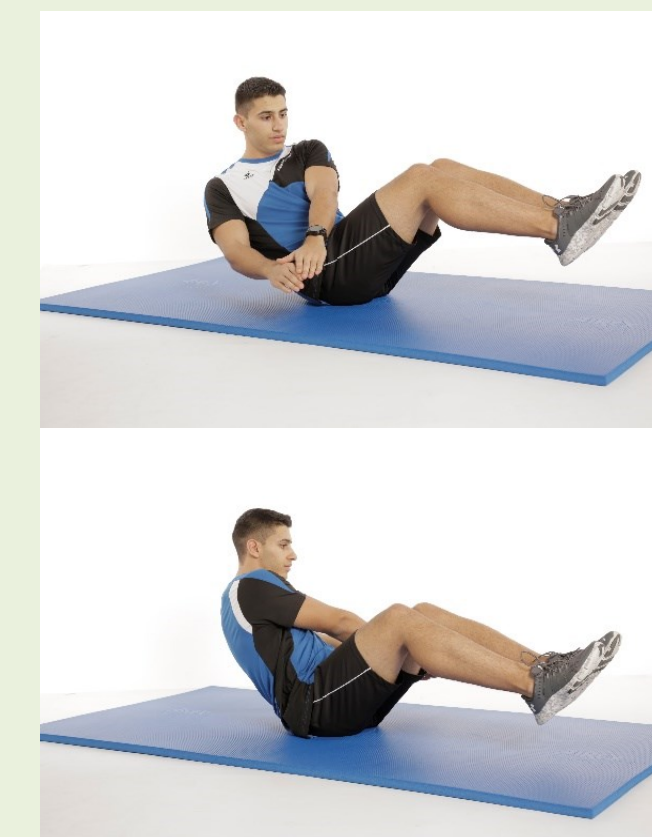
Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung der Arme).

Erschweren:

Zusatzgewicht in den Händen halten.

Variante:

Beine angewinkelt am Boden, Oberkörper leicht in Rücklage, Arme gestreckt in Vorhalte von der einen zur anderen Seite bewegen, der Oberkörper macht die Bewegung mit.



3

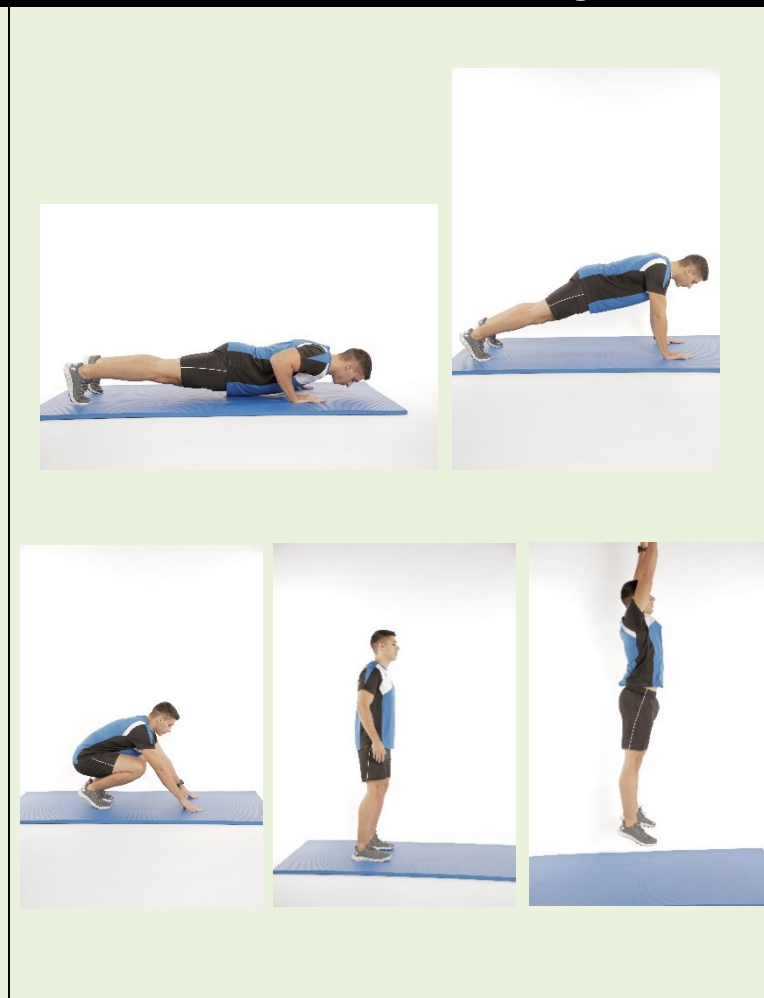
Liegestütz und Strecksprung alternierend
Ganzkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

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 Strecksprung ausführen und zurück in der Ausgangsposition (im Stand) landen.

Achtung:
Kein Hohlkreuz in der Liegestützposition (Körperspannung).

Erleichtern:
Geringere Intensität zwischen den einzelnen Ausführungen; geringere Höhe beim Strecksprung (oder Oberkörper nur aufrichten); Knie auf dem Boden platzieren für die Liegestütz (Füsse in Hochhalte).

Erschweren:
Zusatzgewicht.



4

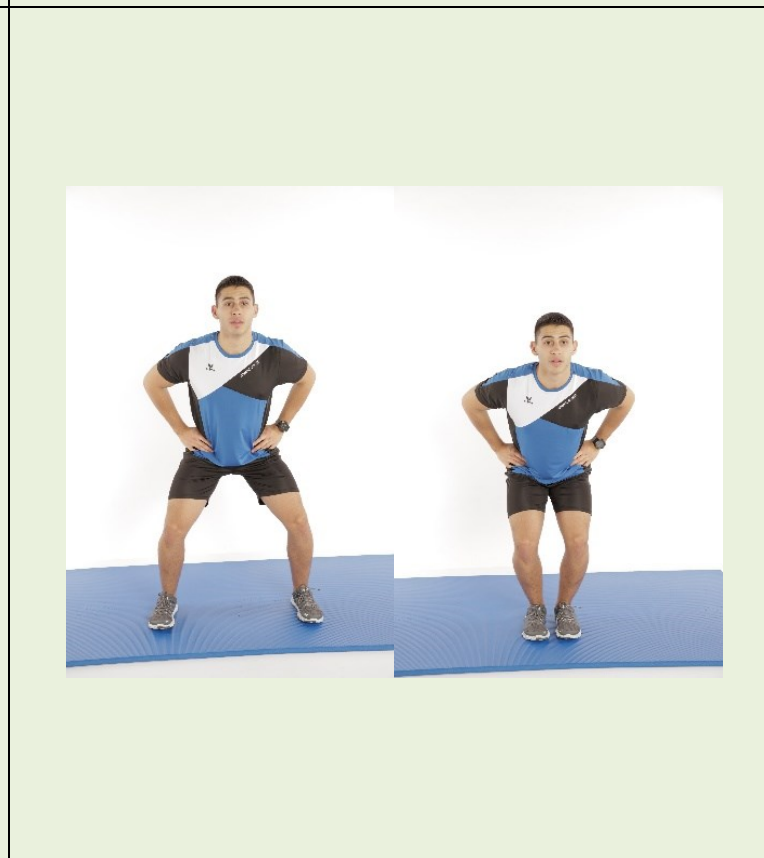
Abduktion und Adduktion der Beine im Sprung
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien, Füße fast zusammen und die Arme auf der Hüfte abgestützt. Beine hüpfend (im Sprung) zur Seite abspreizen und wieder in die Ausgangsposition zusammenführen. Während der Übungsausführung bleibt die Körperposition tief (Hocke, Knie gebeugt).

Achtung:
Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung).

Erleichtern:
Kleinere Sprünge (Beine weniger abspreizen); Gesäss weniger tief halten.

Erschweren:
Arme in Vorhalte auf Brusthöhe; Zusatzgewicht an den Armen und/oder Beinen, in den hängenden Armen oder in Vorhalte für zusätzliches Training der Schultermuskulatur.



Hände und Füße zusammenführen in Rückenlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Arme und Beine in Verlängerung des Körpers ausgestreckt und leicht angehoben, Körper zusammenklappen, so dass die Hände die Fussspitzen (oder immerhin die Schienbeine) berühren (Arme und Beine gleichzeitig nach oben führen).

Achtung:

Beine und Arme nicht absetzen (ständige Spannung).

Erleichtern:

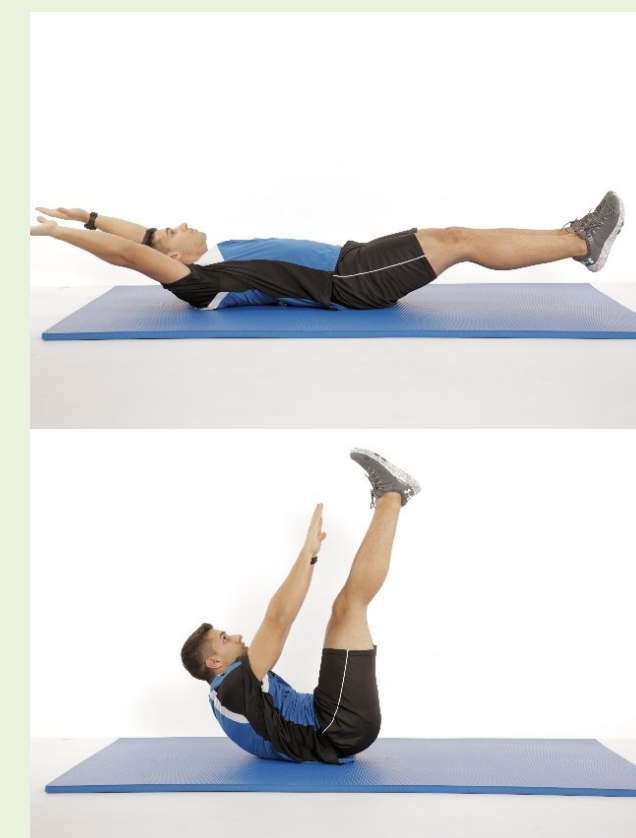
Arme und Beine nach jeder Ausführung vollständig absetzen (Pause); Arme und Beine weniger weit anheben.

Erschweren:

Zusatzgewicht (für die Arme und/oder Beine).

Variante:

Arme in Vorhalte, aus dieser Position den Körper zusammenklappen.



5

Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

Bauchlage mit den Armen angewinkelt in Vorhalte vor dem Kopf (oder die Hände näher zusammen wie man eine Schale halten würde, aber Handflächen zeigen nach oben). Die Ellenbogen ungefähr auf Schulterhöhe und die Arme von der einen zur anderen Seite bewegen und gleichzeitig den Oberkörper seitlich anheben (Bewegung der Arme im Halbkreis, Kopf/Blick folgt der Bewegung).

Achtung:

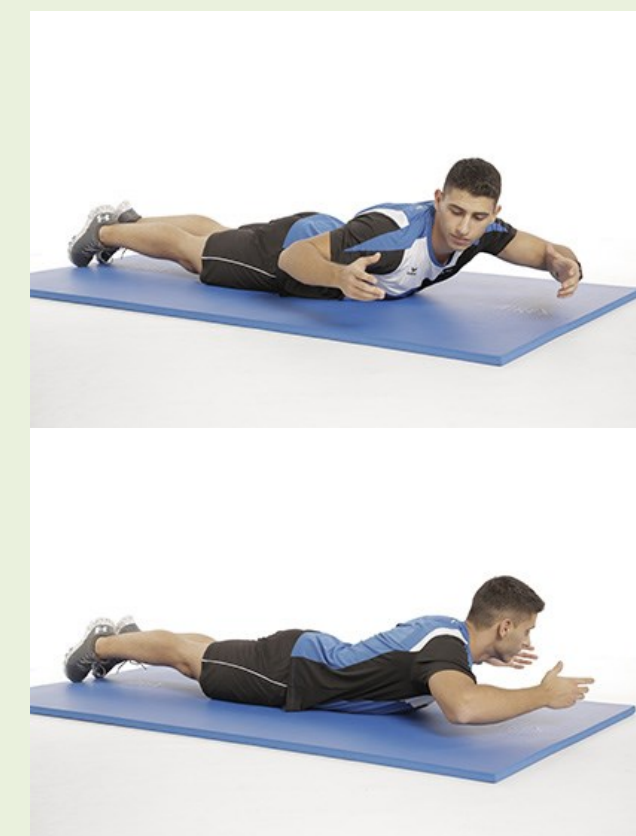
Oberkörper nicht vollständig absenken.

Erleichtern:

Oberkörper weniger anheben/weniger zur Seite rotieren; Mittelposition mit angehobenem Oberkörper nur halten.

Erschweren:

Zusatzgewicht an den Armen oder in den Händen halten.



6

Liegestütz mit breiter Armstellung
Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

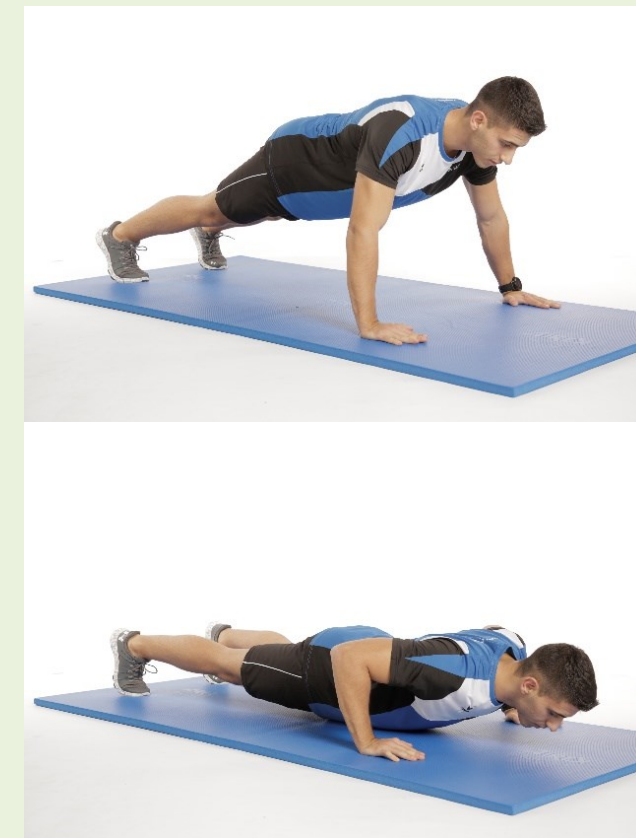
Liegestützposition mit (sehr) breiter Armstellung, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung:
 Kein Hohlkreuz, Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

7

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.



Anheben und Senken des Oberkörpers durch Ellenbogen Richtung Boden drücken in Rückenlage
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, angewinkelte Arme (Handflächen zeigen nach vorne), die Ellenbogen stützen den leicht angehobenen Oberkörper, Beine angewinkelt in Fersenstellung auf dem Boden, Oberkörper durch nach hinten (in Richtung Boden) Drücken der Ellenbogen heben und senken.

8

Achtung:
 Oberkörper nie vollständig ablegen, Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren.

Erleichtern:
 Position nur halten (ohne Heben und Senken des Oberkörpers); Oberkörper weniger anheben.

Erschweren:
 Zusatzgewicht (auf der Brust).



Abduktion und Adduktion der Beine in Liegestützposition

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet) mit leichter Grätschstellung der Beine. Die Beine im Sprung zusammen- und beim nächsten Sprung wieder nach aussen in die Ausgangsposition führen (Grätsche).

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen).

9

Erleichtern:

Grundposition nur halten (Liegestützposition); Beine nicht im Sprung sondern einzeln zusammen- und wieder nach aussen führen.

Erschweren:

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

Variante:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).



Ausfallschritt alternierend im Sprung

Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt (Oberkörper aufrecht, Bauch angespannt), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt, in Vorhalte oder angewinkelt mitbewegen, vorderes (sowie hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, Beine strecken zum beidbeinigen Absprung, während des Sprungs die Beinposition wechseln (hinteres Bein nach vorne und vorderes Bein nach hinten führen), Landung in der Ausgangsposition (spiegelverkehrt).

Achtung:

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

10

Erleichtern:

Höhere Grundposition/Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren:

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

Variante:

Absprunghöhe kann variiert werden (viel Zeit zum Wechseln der Beinposition oder schnelles Verschieben der Beine).

