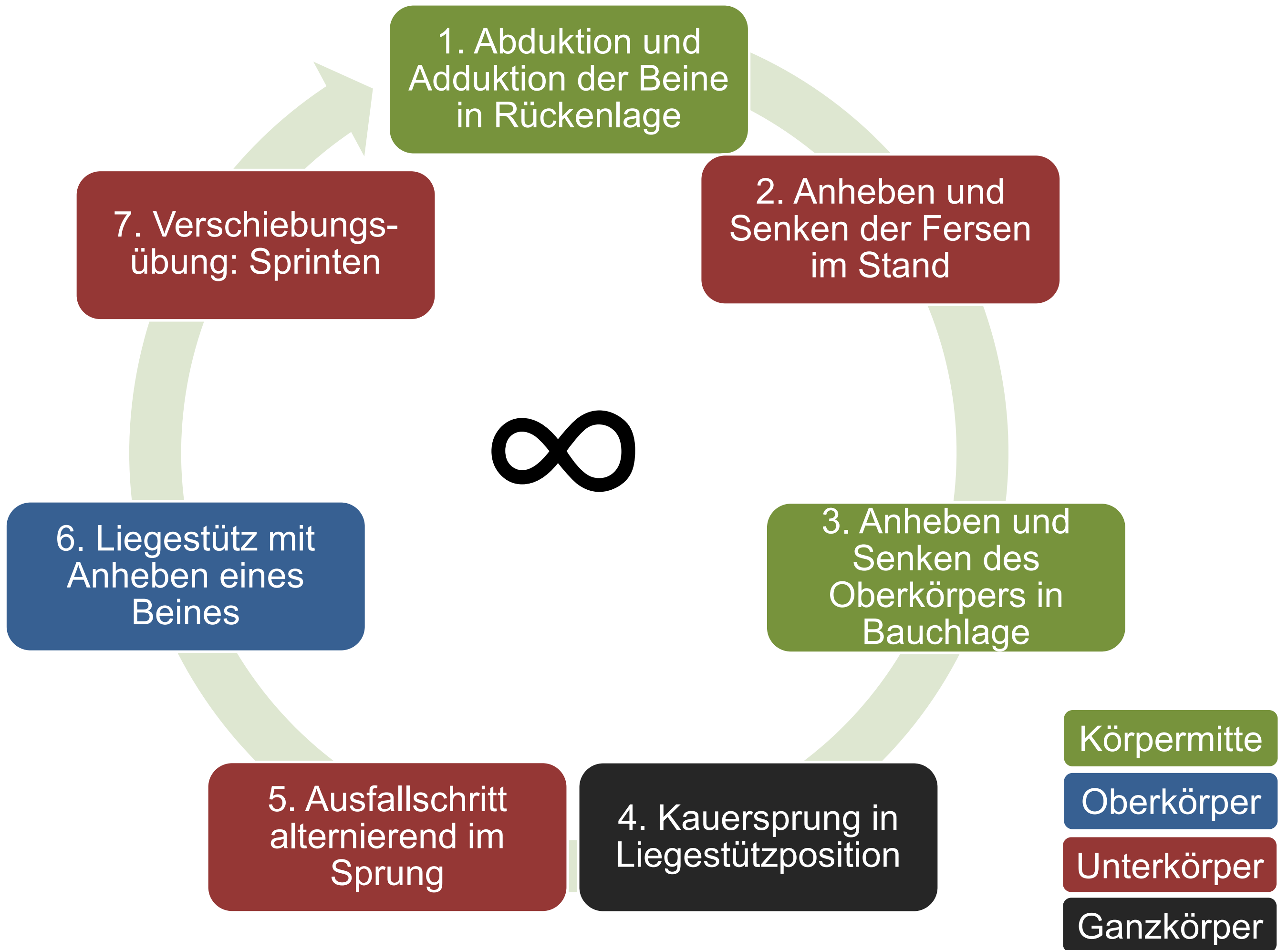
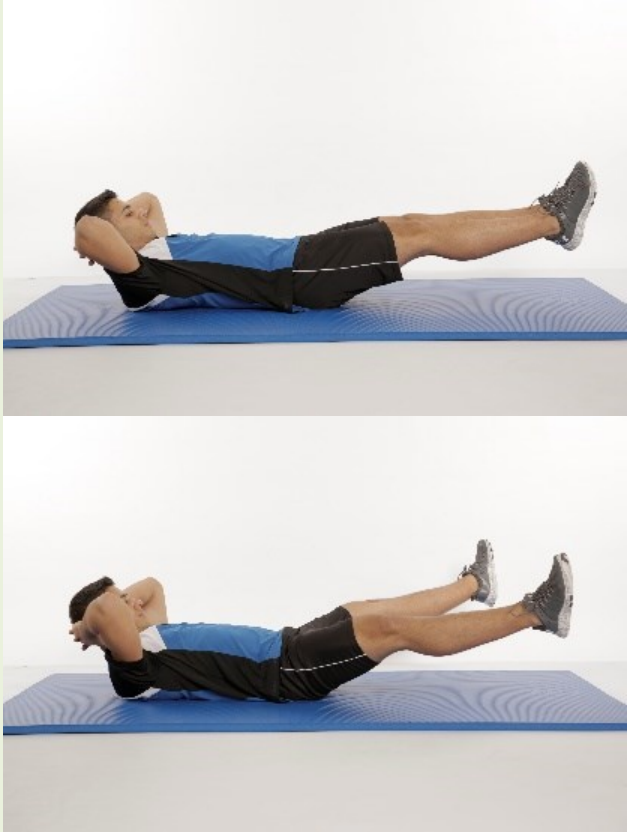
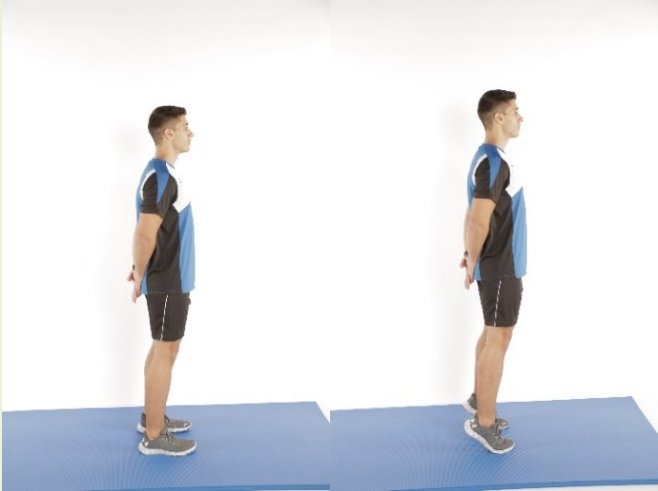



Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 7 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: <ul style="list-style-type: none"> ▪ U1: 60 Wdh. ▪ U2: 50 Wdh. ▪ U3: 40 Wdh. ▪ U4: 30 Wdh. ▪ U5: 20 Wdh. ▪ U6: 10 Wdh. ▪ U7: 1 Wdh. <p>(Sprint: Kurzdistanz)</p> ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: so viele wie möglich 	<p>Die Teilnehmer versuchen jeder für sich in der vorgegebenen Zeit so viele Durchgänge wie möglich zu absolvieren. Zwischen den Durchgängen wird eine kurze Laufstrecke (hin und her rennen) zurückgelegt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 4 Postenplakate 1 Musikanlage (optional) 1 Flipchart (inkl. Tn-Liste) zum Anz. Durchgänge notieren 4 Markierkegel/-hütchen



<p>1</p>	<p>Abduktion und Adduktion der Beine in Rückenlage <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, die Arme hinter dem Kopf verschränkt. Ausgestreckte, leicht angehobene Beine öffnen und wieder zusammenführen oder überkreuzen.</p> <p>Achtung: Ständiger Kontakt des (unteren) Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.</p> <p>Erleichtern: Position nur halten (Beine ausgestreckt leicht vom Boden abgehoben).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht für die Beine (oder Arme in Hochhalte evtl. ebenfalls mit Zusatzgewicht).</p> <p><i>Variante I:</i> Mit den Beinen kreisende Bewegungen ausführen.</p> <p><i>Variante II:</i> Gestreckte vom Boden leicht abgehobene Beine zusammen (evtl. mit eingeklemmten Ball) oder abwechselnd auf und ab respektive nach links und rechts bewegen.</p>	
<p>2</p>	<p>Anheben und Senken der Fersen im Stand <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen anheben (Stand auf den Fußspitzen) und senken ohne vollständiges Absetzen.</p> <p>Achtung: Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fixpunkt mit den Augen anvisieren fürs Gleichgewicht.</p> <p>Erleichtern: Abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern/vor der Brust oder in den Händen halten).</p> <p><i>Variante:</i> Stand auf erhöhter Unterlage.</p>	

<p>3</p>	<p>Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Bauchlage, Arme neben dem Kopf angewinkelt (Ellenbogen auf Schulterhöhe), Oberkörper heben und senken.</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken.</p> <p>Erleichtern: Arme auf der Brust verschränken; Oberkörper weniger anheben; Position mit angehobenem Oberkörper nur halten.</p> <p>Erschweren: Ausgestreckte Arme, Zusatzgewicht in Hochhalte, an den Armen/in den Händen/auf der Brust halten.</p> <p>Variante: Abwechslungsweise Oberkörper mit angewinkelten und ausgestreckten Armen heben und senken.</p>	
<p>4</p>	<p>Kauersprung in Liegestützposition <u>Ganzkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), Beine im Sprung anwinkeln (Knie zwischen die Arme führen) und beim nächsten Sprung wieder in die Ausgangsposition ausstrecken.</p> <p>Achtung: Oberkörper in der Ausgangsposition stabil halten (Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition); kleinere Sprünge (Knie weniger weit nach vorne führen).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).</p>	

<p>5</p>	<p>Ausfallschritt alternierend im Sprung <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>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).</p> <p>Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Oberkörper bleibt möglichst stabil.</p> <p>Erleichtern: Höhere Grundposition/Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte).</p> <p>Variante: Absprunghöhe kann variiert werden: hohe Sprünge mit entsprechend viel Zeit zum Wechseln der Beinposition oder nur kleine Sprünge mit schnellem Verschieben der Beine.</p>	
<p>6</p>	<p>Liegestütz mit Anheben eines Beines <u>Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), abwechselnd ein Bein anheben, beim Heben des Beines gleichzeitig den Oberkörper senken sowie beim Absenken des Beines den Oberkörper wieder anheben, indem die Arme gebeugt/gestreckt werden (Liegestütz). Nach jeder Ausführung die Seite (das Bein) wechseln.</p> <p>Achtung: Stabil bleiben (Bauch anspannen), Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.</p> <p>Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition); Arme weniger beugen/strecken.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme).</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

7

Verschiebungsübung: Sprinten

Unterkörper: Wadenmuskulatur Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Möglichst schnell/im Sprint eine bestimmte Distanz zurücklegen (hin und her rennen).

