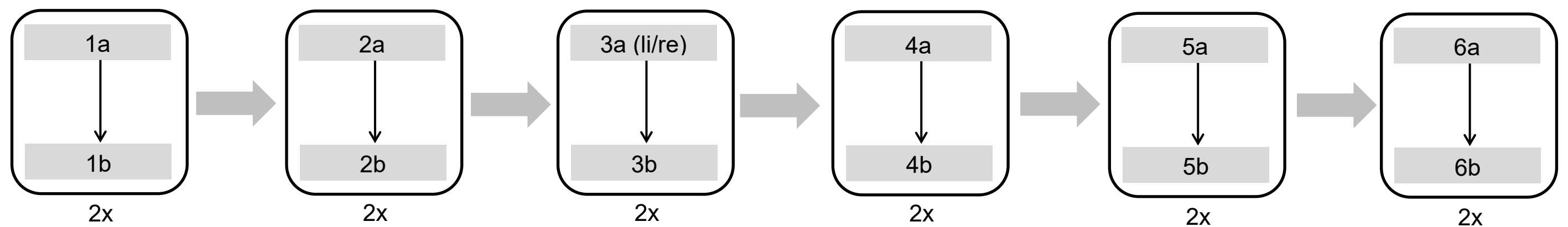


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
26'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Übungsabfolge; jeweils 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 13 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 6 ○ Unterkörper: 1 ○ Ganzkörper: 5 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 50 Sekunden ○ Pause: 10 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 1 	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	6 Plakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage pro Tn: 1 Helm 1 Kampfrucksack Erleichtern: 1 PET-Flasche (1,5 Liter) – Po 4b Erschweren: 1 Kurzhantel (mittelschwer) – Po 3a 2 Gewichtsmanschetten – Po 4a 2 Kampfrucksack (zusätzlich) – Po 5a/6a 2 Pneu PUCH – Po 5b/6b 1 Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett – Po 6a



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Füße mit angewinkelten Beinen auf einen Gegenstand (z.B. Pneu, Kampfrucksack, Helm oder Sandsack) legen, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper etwas heben und zurück in die Ausgangsposition senken (Schulterblätter vom Boden abheben).

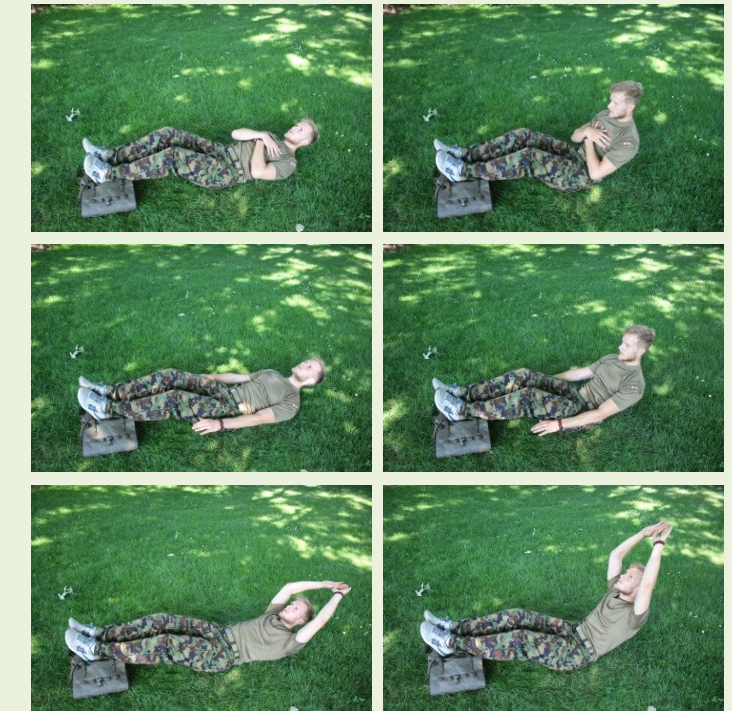
1a

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

Erleichtern: Arme in Vorhalte.

Erschweren: Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht auf der Brust halten.

Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

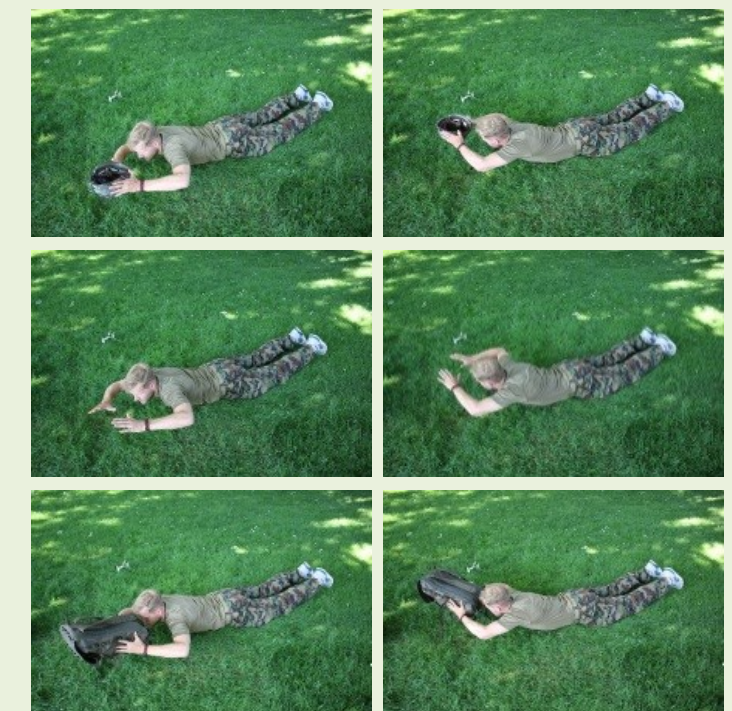
Bauchlage mit den Armen und Beinen ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben (Beine können auch abgestellt werden). Einen Gegenstand (z.B. Helm) in den Händen halten und den Gegenstand von der einen zur anderen Seite bewegen und gleichzeitig den Oberkörper seitlich anheben (Bewegung der Arme im Halbkreis, Kopf/Blick folgt der Bewegung).

1b

Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken.

Erleichtern: Keinen Gegenstand in den Händen halten; Oberkörper weniger anheben/weniger zur Seite rotieren; Mittelposition mit angehobenem Oberkörper nur halten.

Erschweren: Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack halten).



<p>2a</p>	<p>Rotation des Oberkörpers im Sitz <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, einen Gegenstand (z.B. Helm oder Ball) in den Händen haltend von einer zur anderen Seite bewegen (optional den Boden mit dem Gegenstand auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung mit.</p> <p>Achtung: Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss, Oberkörper gerade halten.</p> <p>Erleichtern: Kein Zusatzgewicht in den Händen halten; Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung der Arme).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen oder Kampfrucksack halten).</p>	
<p>2b</p>	<p>Anheben und Senken des Oberkörpers im Stand <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, einen Gegenstand (z.B. Kampfrucksack oder Sandsack) mit hängenden gestreckten Armen vor dem Körper halten, Oberkörper nach vorne neigen, so dass der Gegenstand vor den Füßen zu Boden geführt werden kann. Oberkörper aufrichten, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.</p> <p>Achtung: Beinposition bleibt unverändert.</p> <p>Erleichtern: Weniger/kein Gewicht.</p> <p>Erschweren: Gewicht vor der Brust, im Nacken oder in Hochhalte halten; mehr Gewicht.</p> <p>Variante: Oberkörper mit geradem Rücken senken (Gegenstand weniger weit zu Boden führen).</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition alternierend Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Helm) aufgestützt, Beine etwas breiter als hüftbreit, abwechselungsweise einen Arm in einer Bogenbewegung senkrecht nach oben führen, dabei den Körper seitwärts ausdrehen, der Blick folgt dem ausgestreckten Arm.

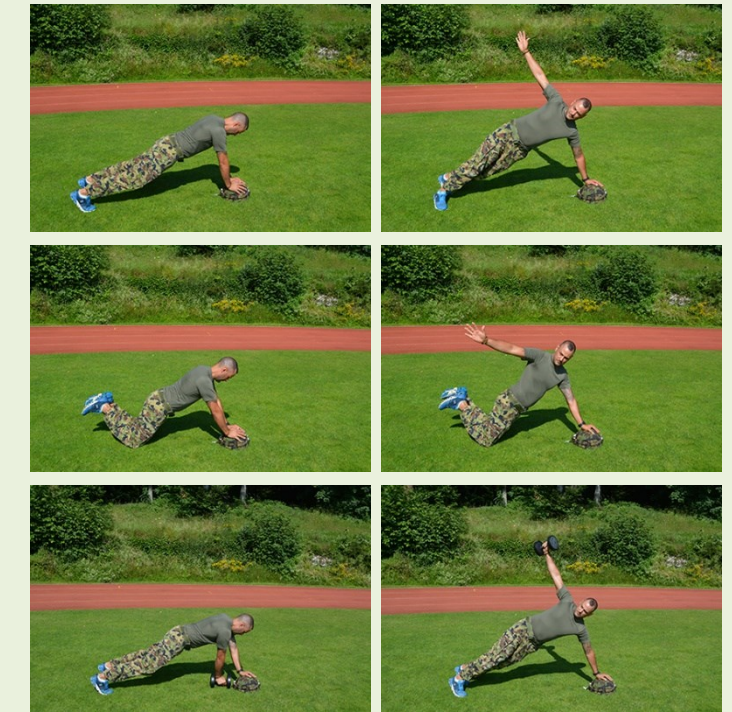
3a

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 aufstützen (Füsse in Hochhalte).

Erschweren: Zusatzgewicht für den Arm (Gewicht beim Zurückführen des Armes vor dem Helm abstellen, beide Hände auf dem Helm platzieren, das Gewicht mit der anderen Hand fassen, um die Übung auf der anderen Seite durchzuführen).

Variante: Füsse auf dem Gegenstand abstellen (Liegestützposition oder Unterarmstütz).



Beine zur Seite führen im Sitz alternierend Körpermitte: Bauchmuskulatur

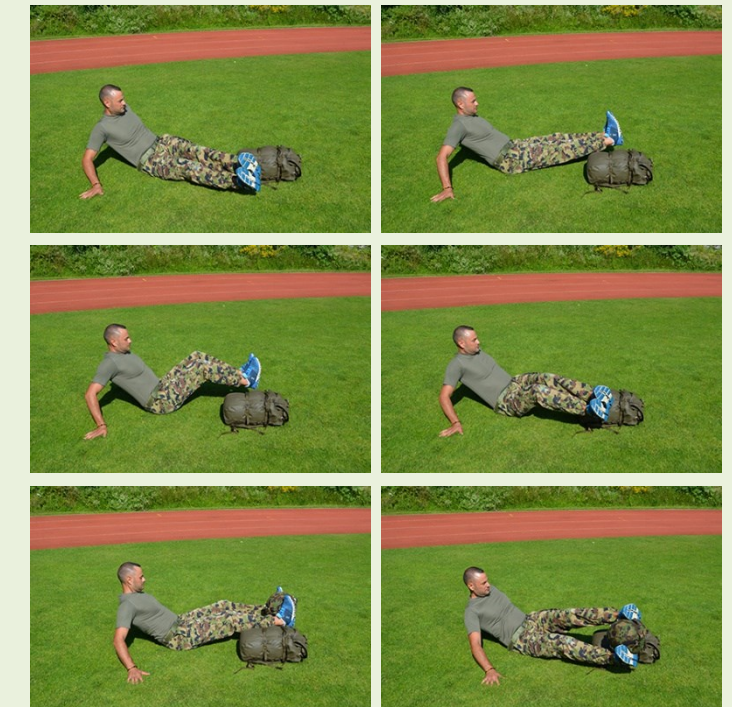
Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten geneigt und mit den Händen aufgestützt, Beine in Vorhalte leicht vom Boden abgehoben und fast ausgestreckt, die Beine abwechselungsweise seitwärts über einen auf Fushöhe platzierten Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) führen, jeweils auf der Seite mit den Fersen kurz den Boden antippen.

3b

Achtung: Füsse nicht absetzen.

Erleichtern: Beine stärker gebeugt.

Erschweren: Beine ausgestreckt; Zusatzgewicht auf/zwischen den Beinen.



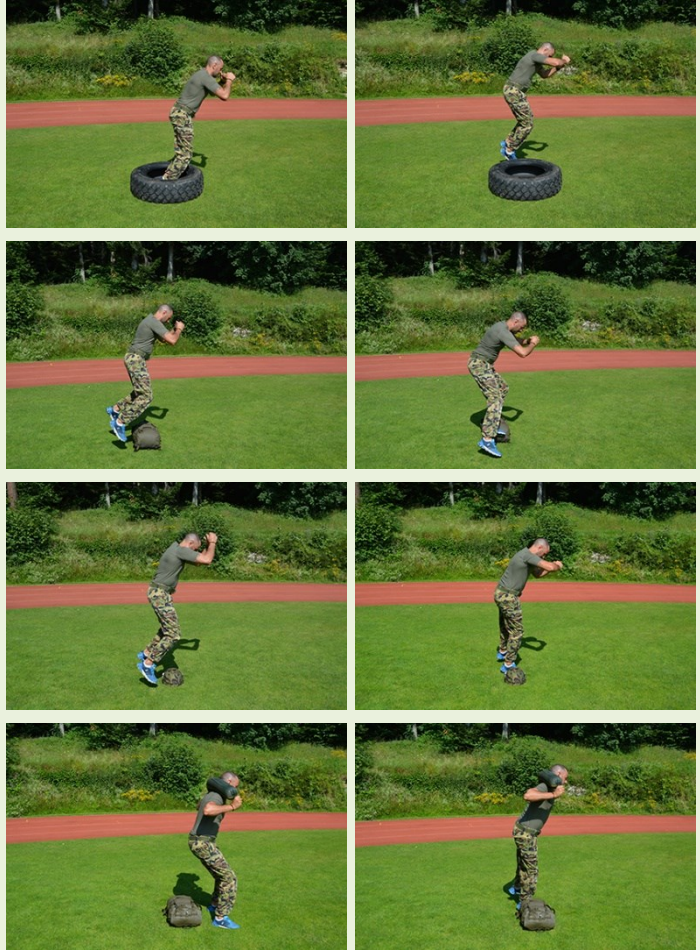
Übungserklärung

Bildliche Darstellung

<p>4a</p>	<p>Anheben und Senken des Beines in Schulterlage – rechts/links <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Schulterlage (Gesäss anheben, Körperspannung), die Hände neben den Körper legen (oder darauf verschränken), ein Bein ausgestreckt auf einem Gegenstand (z.B. Helm) platziert, das andere Bein ausgestreckt in Hochhalte, das (freie) Trainingsbein senken und heben.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Bein in Hochhalte weniger anheben.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (am Trainingsbein oder auf der Hüfte).</p>	 <p>2 Übungen: linkes/rechtes Bein auf dem Helm</p>
<p>4b</p>	<p>Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Im aufrechten Stand einen Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) auf Brusthöhe mit fast ausgestreckten Armen in Vorhalte halten, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres Bein) zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), in der Ausfallschrittposition den Oberkörper/Gegenstand zur Seite des vorderen Beines und zurück rotieren (Blick begleitet die Bewegung), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.</p> <p>Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Gewicht über den ganzen vorderen Fuss verteilen. Aufrechte Haltung (Rumpf anspannen), vorderes Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen).</p> <p>Erleichtern: Weniger Gewicht/Last oder gar kein Zusatzgewicht; Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Mehr Gewicht/grössere Last.</p> <p><i>Variante I:</i> Das hintere Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Durch die Ausfallschritte entsteht eine Fortbewegung.</p> <p><i>Variante II:</i> Statt das vordere Bein zum Stand zu führen, wird das hintere Bein direkt nach vorne geführt und das Knie gebeugt (neuer Ausfallschritt), wodurch eine ständige Fortbewegung entsteht.</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

<p>5a</p>	<p>Sprung in alle Richtungen <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur</u></p> <p>Beidbeinige Sprünge in und aus dem am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) respektive über einen Gegenstand hüpfen (z.B. Kampfrucksack), dabei sowohl Vor-, Rück-, wie auch Seitwärtssprünge in die Übung integrieren.</p> <p>Achtung: Stolpergefahr. Knie stabil und hinter den Fussspitzen halten.</p> <p>Erleichtern: Sprünge ohne Gegenstand oder lediglich Sprünge aus dem Stand hinter dem Gegenstand nach vorne und zurück in die Ausgangsposition ausführen; Gegenstand überspringen (z.B. Kampfrucksack statt Pneu oder Helm statt Kampfrucksack); tiefere Kadenz.</p> <p>Erschweren: Höhere Kadenz; Zusatzgewicht (an den Füßen/auf dem Rücken).</p>	
<p>5b</p>	<p>Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Den am bodenliegenden Gegenstand (z.B. Pneu oder Kampfrucksack) mit beiden Händen fassen und in die Höhe über den Kopf stemmen, den Gegenstand wieder vor den Füßen ablegen und die Übung erneut starten.</p> <p>Achtung: Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben und über den ganzen Fuss verteilen.</p> <p>Erleichtern: Weniger Gewicht/Last.</p> <p>Erschweren: Mehr Gewicht/grössere Last.</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

6a

Liegestütz und zur Seite Führen eines Gegenstandes in Liegestützposition

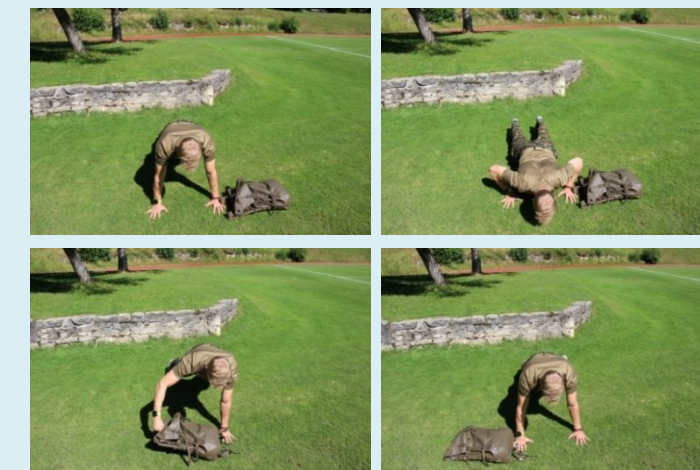
Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, einen Gegenstand (z.B. Kampfrucksack) auf einer Seite neben der Hand platziert (neben dem kleinen Finger). Liegestütz ausführen, Gegenstand greifen und auf die andere Seite ziehen/schieben, neuerliche Liegestütze ausführen, ehe der Gegenstand zurück in die Ausgangsposition geführt wird.

Achtung: Kein Hohlkreuz, Rumpf anspannen.

Erleichtern: Stützen an Ort; Knie auf dem Boden platzieren; Gegenstand nur zwischen den Armen verschieben.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern oder zum Verschieben); instabile Unterlage für die Beine.



6b

Extension und Flexion der Arme im Stand

Oberkörper: Armstrecker

Aufrechter Stand (Füße parallel oder leicht versetzt), Gegenstand (z.B. Pneu oder Kampfrucksack) mit fast ausgestreckten Armen über dem Kopf halten, Arme beugen und strecken (Gegenstand hinter den Kopf führen, Bewegung im Ellenbogengelenk, Oberarme stabil).

Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Ellenbogen bleiben auf Kopfhöhe schulterbreit am selben Ort.

Erleichtern: Weniger Gewicht.

Erschweren: Mehr Gewicht.

