

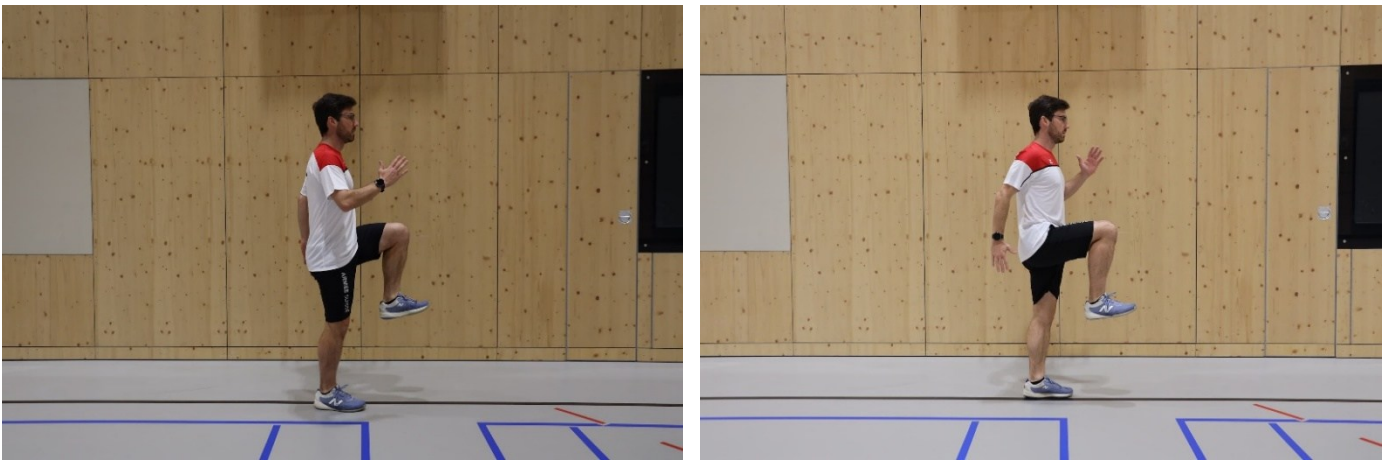
Kniehebelauf an Ort

► knee raise on place (high knees)

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne, Arme seitlich am Körper. Abwechselnd die Knie schnell und dynamisch nach vorne oben führen sowie dabei leicht auf dem jeweils anderen Bein federn. Die Arme werden gegengleich mitgeführt. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht. Je nach Trainingsziel kann die Bewegung auch langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

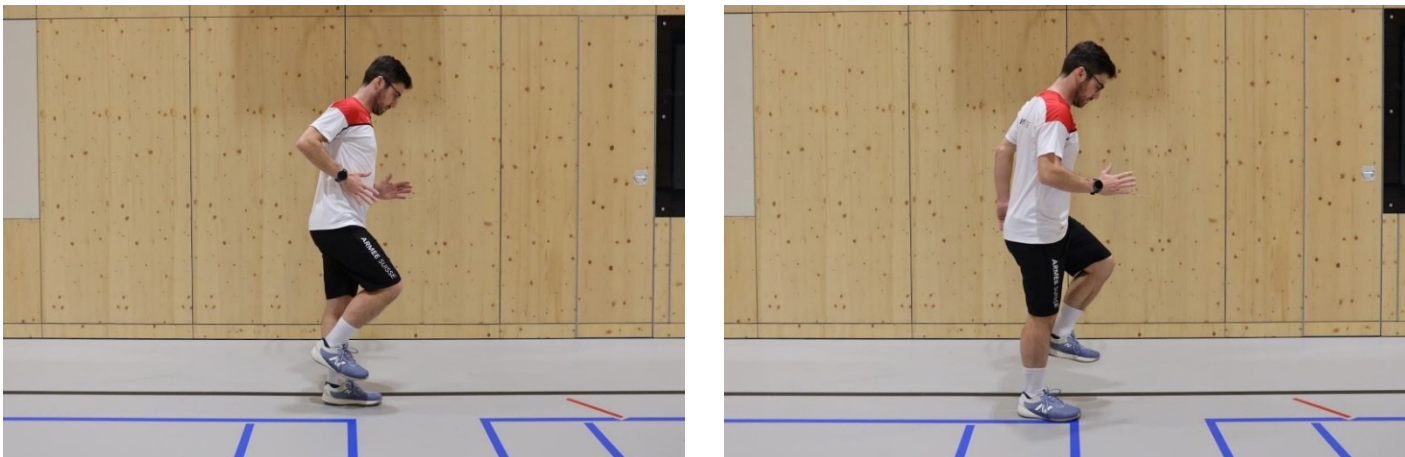
Achtung: Oberkörper nicht stark nach hinten lehnen; Knie aktiv nach oben führen (nicht nur die Füße anheben); Nicht auf den Fersen landen; Standbein leicht gebeugt lassen; auf eine aktive Armbewegung achten; rhythmisch und kontrolliert arbeiten; bei hoher Intensität auf eine stabile Landung achten.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

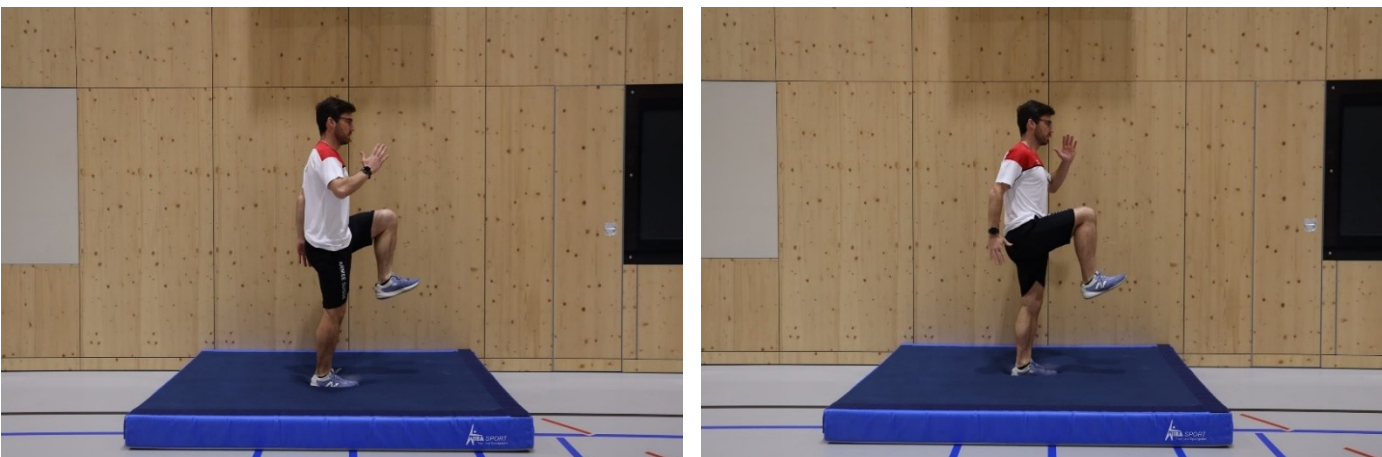
- Knie nur bis Hüfthöhe oder darunter anheben;
- langsamere Ausführung (Intensität verringern) oder abwechselndes Anheben ohne Hüpfen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Knie deutlich über Hüfthöhe führen;
- Übung auf einer Weichmatte ausführen;
- Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen / intensivere Armbewegung (high knees).



Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Weichmatte

Statische Beinflexion mit Rumpfrotation in Rückenlage (links)

► bicycle hold

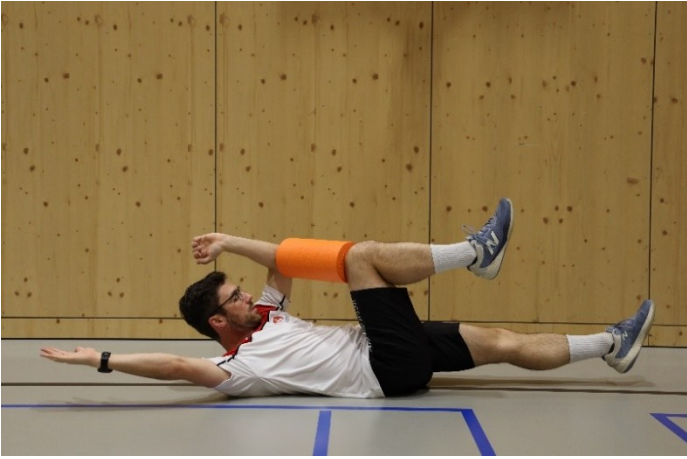
Mittelkörper: Bauchmuskulatur / Hüftbeuger

Ausführung: In Rückenlage liegen, rechtes Bein anheben und Hüfte sowie Knie jeweils etwa 90 Grad beugen. Oberkörper leicht zur gegenüberliegenden Seite rotieren, so dass mit der linken Hand Druck aufs angehobene Knie ausgeführt werden kann. Position mit Körperspannung halten. Kopf, Schulterblätter, das in Verlängerung des Oberkörpers ausgestreckte Bein sowie der ausgestreckte Arm sind leicht vom Boden abgehoben.

Achtung: Lendenwirbel nicht ins Hohlkreuz ausweichen lassen; Schultern möglichst vom Boden abgehoben halten; Atmung nicht anhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
Das linke Bein anwinkeln und am Boden abstellen, den rechten Fuss aufs aufgestellte Bein legen, rechter Arm zur Seite führen als Stütze; linker Arm anwinkeln und Hand locker hinter dem Kopf platzieren. Aus dieser Position Oberkörper etwas anheben und eindrehen, um den Ellenbogen (links) dem Knie (rechts) anzunähern. Position halten. 	Ähnliche Position wie Grundform aber Faszienrolle zwischen Ellenbogen (links) und Knie (rechts) fixieren. 
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Faszienrolle

Statische Beinflexion mit Rumpfrotation in Rückenlage (rechts)

► bicycle hold

Mittelkörper: Bauchmuskulatur / Hüftbeuger

Ausführung: In Rückenlage liegen, linkes Bein anheben und Hüfte sowie Knie jeweils etwa 90 Grad beugen. Oberkörper leicht zur gegenüberliegenden Seite rotieren, so dass mit der rechten Hand Druck aufs angehobene Knie ausgeführt werden kann. Position mit Körperspannung halten. Kopf, Schulterblätter, das in Verlängerung des Oberkörpers ausgestreckte Bein sowie der ausgestreckte Arm sind leicht vom Boden abgehoben.

Achtung: Lendenwirbel nicht ins Hohlkreuz ausweichen lassen; Schultern möglichst vom Boden abgehoben halten; Atmung nicht anhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
Das rechte Bein anwinkeln und am Boden abstellen, den linken Fuss aufs aufgestellte Bein legen, linker Arm zur Seite führen als Stütze; rechter Arm anwinkeln und Hand locker hinter dem Kopf platzieren. Aus dieser Position Oberkörper etwas anheben und eindrehen, um den Ellenbogen (links) dem Knie (rechts) anzunähern. Position halten.	Ähnliche Position wie Grundform aber Faszienrolle zwischen Ellenbogen (links) und Knie (rechts) fixieren.
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Faszienrolle

Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

► inverted row

Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Aufrecht vor dem Barren stehen und den (hinteren) Holmen etwa auf Brusthöhe greifen (Handrücken zeigen zum Kopf – Obergriff). Füsse hüftbreit aufstellen und den Körper nach hinten neigen, bis die Arme gestreckt sind (Beine auf den Fersen abstützen). Der Körper bleibt möglichst gerade von Kopf bis Ferse. Rumpf und Gesäss anspannen. Aus der gestreckten Position den Körper kontrolliert zur Stange ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen und die Ellenbogen eng am Körper vorbeiziehen. Brust in Richtung Stange bewegen. Anschliessend den Körper langsam absenken, ohne die Körperspannung zu verlieren.

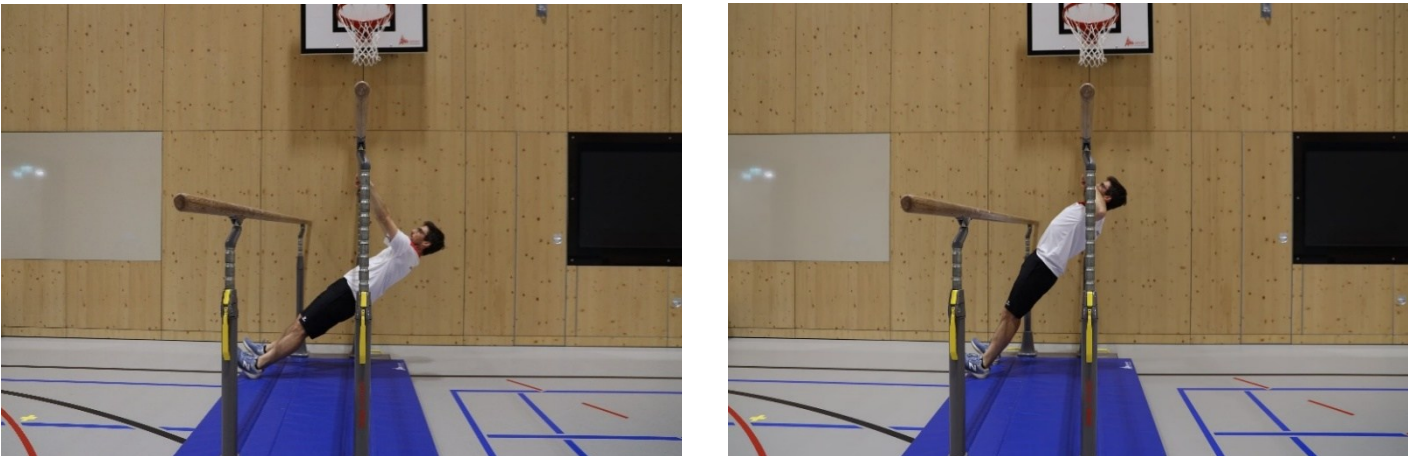
Achtung: Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Line (Körper gespannt, Becken hochdrücken), Arme immer unter Spannung. Schulterblätter in der Endposition aktiv zusammenziehen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

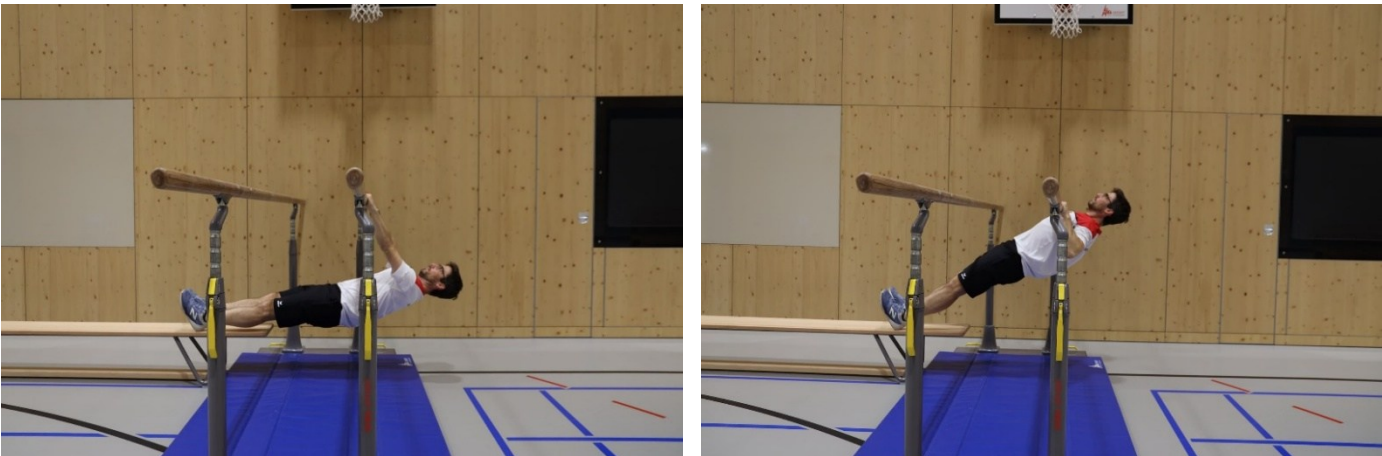
- Aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (höherer Holmen);
- grössere Beugung in den Knien;
- kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (tieferer Holmen, Füsse auf Langbank);
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Barren
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Langbank, 1 Gewichtsweste

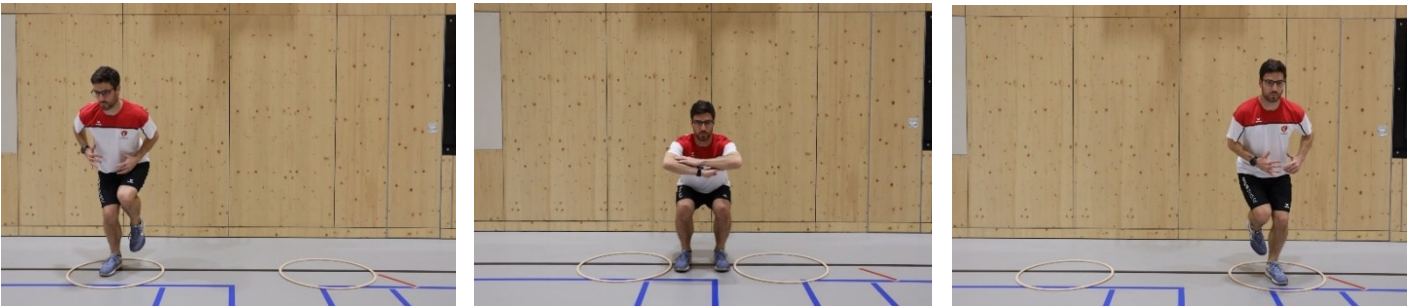
Kniebeuge mit Seitwärtssprung zum Einbeinstand und Einbeinsprung

► squat with side jump to the one-legged position / one legged side jump

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

Ausführung: Aus dem hüft- bis schulterbreiten Stand eine Kniebeuge ausführen. Explosiv seitwärts abspringen und auf einem Bein landen. Die Landeposition kurz stabilisieren und halten. Anschliessend aus dem Einbeinstand zurück zur Ausgangsseite springen und kontrolliert auf beiden Beinen landen. Direkt eine erneute Kniebeuge ausführen. Danach die Bewegung zur anderen Seite wiederholen.

Achtung: Knie bei der Landung in Richtung der Fussspitze führen; Landung weich und kontrolliert abfedern; Becken und Oberkörper stabil halten; Einbeinstand kurz aktiv stabilisieren (nicht sofort weiterspringen); Kniebeuge mit geradem Rücken und stabiler Rumpfposition ausführen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung
• Seitwärtsschritt anstelle des Sprungs; • Sprungdistanz reduzieren; • Einbeinstand länger vorbreiten bzw. bei Bedarf kurz absetzen.
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung
• Sprungdistanz vergrössern, Kniebeuge tiefer ausführen; • Einbeinstand länger halten; • Bewegung ohne Pause und mit höherer Dynamik durchführen; • Zusatzgewicht (in den Armen halten).

Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 2 Reifen
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (z.B. Medizinball, Kurzhanteln)

Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage

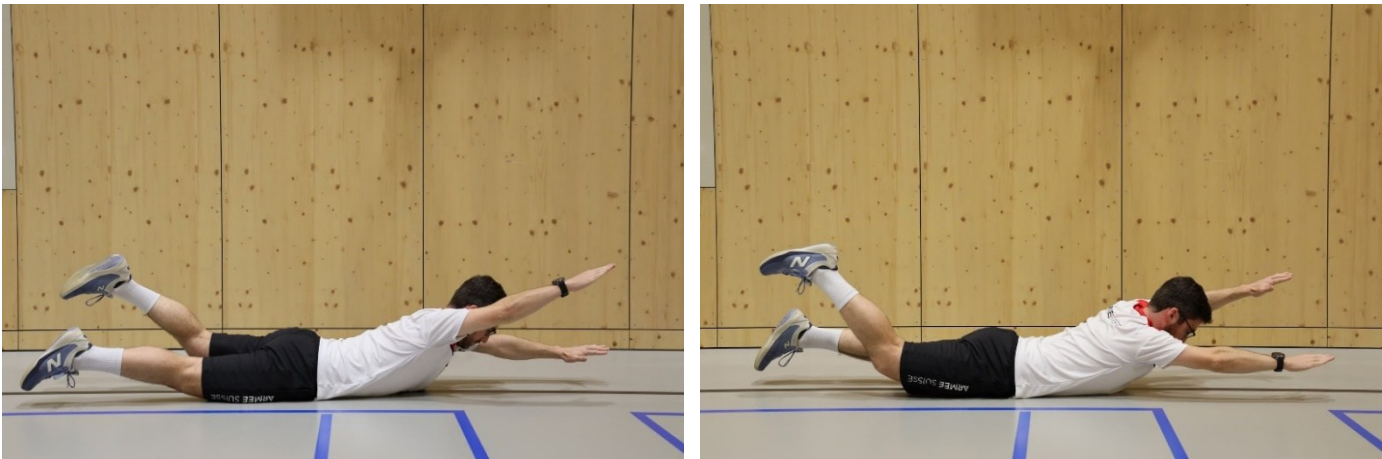
► swimming

Ganzkörper: Rückenmuskulatur (unten), Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur (hinten)

Ausführung: Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechselungsweise jeweils einen Arm und ein Bein über Kreuz anheben (ähnlich der Arm- und Beinbewegung beim Schwimmen).

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht ins Hohlkreuz gehen; Arme und Beine gegengleich bewegen; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Variante: Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab bewegen der Arme und Beine.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
Den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen (langsames Tempo).	- Arme und Beine weiter vom Boden abheben (Endposition kurz halten); - Zusatzgewicht an den Beinen und Armen/in den Händen halten.
Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten / 2 Kurzhanteln

Extension und Flexion der Arme in Rückenlage

► chest press

Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In Rückenlage auf einer Langbank liegen, die Füße stehen stabil auf dem Boden. Eine Gewichtsscheibe mit beiden Händen auf Brusthöhe halten (Scheibe am Rand fassen - Scheibe waagrecht zum Boden gerichtet). Die Scheibe kontrolliert nach oben drücken, bis die Arme nahezu vollständig gestreckt sind. Anschliessend die Scheibe langsam wieder zur Brust absenken (Arme beugen).

Achtung: Schulterblätter und Oberkörper bleiben stabil auf der Bank; Handgelenke möglichst gerade halten; Ellenbogen nicht vollständig durchstrecken; Gewicht kontrolliert absenken (nicht auf Brust fallen lassen); kein Hohlkreuz durch übermässiges Abheben des Beckens.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Weniger Gewicht;
- Bewegungsumfang reduzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Mehr Gewicht;
- langsamere Absenkphase, obere Position kurz halten.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Langbank, 1 Gewichtsscheibe
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsscheiben (leichter und schwerer)

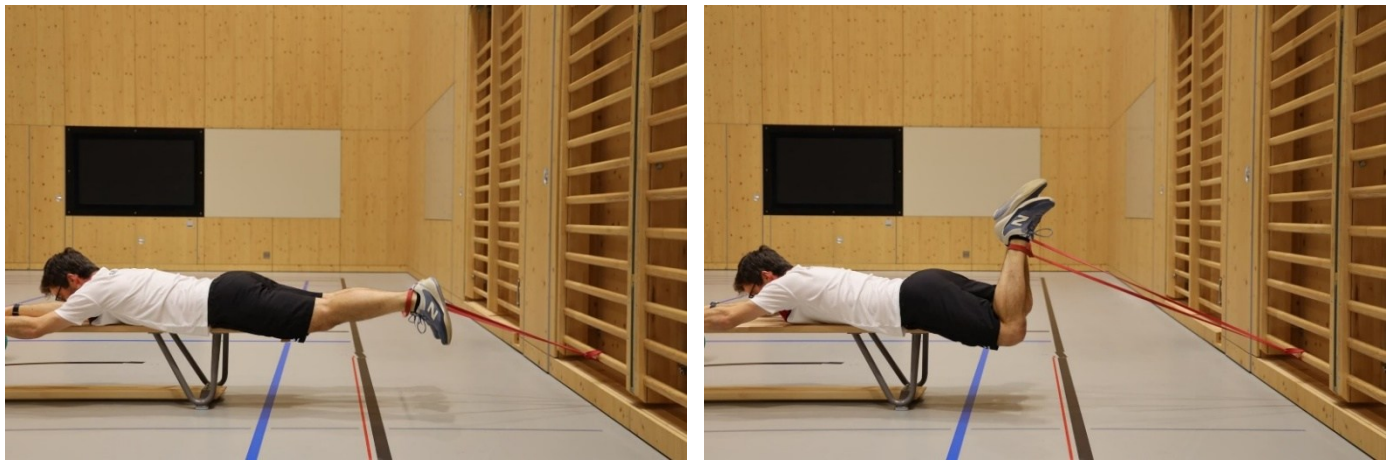
Extension und Flexion der Beine in Bauchlage

► hamstring curl

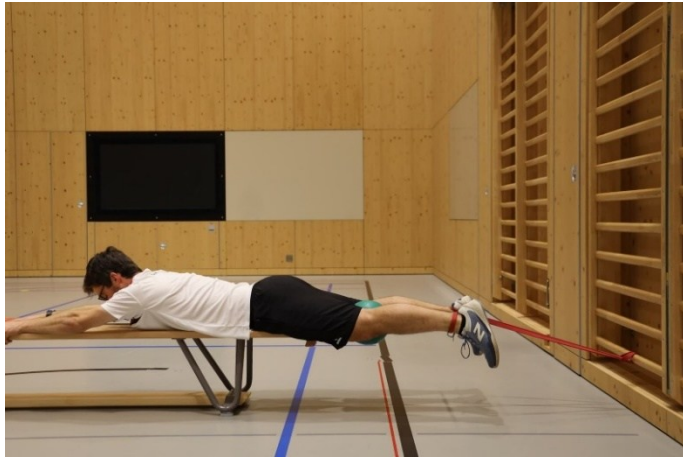
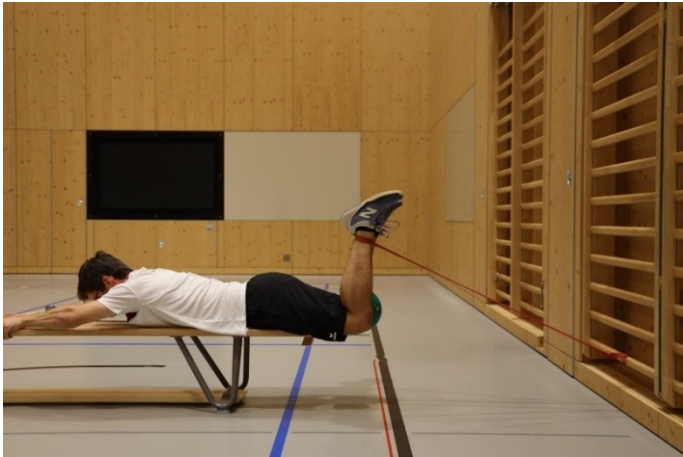
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten)

Ausführung: In Bauchlage auf einer Langbank liegen, die Hüfte befindet sich nahe am Bankende. Das elastische Gummiband ist an der Sprossenwand befestigt und wird um die Unterschenkel bzw. Beine gelegt. Die Beine zunächst nahezu gestreckt halten. Gleichzeitig (oder abwechselungsweise) die Knie beugen und die Fersen kontrolliert Richtung Gesäss ziehen. Anschliessend die Beine langsam wieder strecken.

Achtung: Hüfte und Oberkörper bleiben stabil auf der Bank; kein Ausweichen oder Hohlkreuz durch Anheben des Beckens; Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen; Knie bleiben möglichst in einer Linie mit den Hüftgelenken; Gummiband nicht ruckartig auf Spannung bringen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 -11:30 Min./ outdoor 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung	Erschwerung
• Leichteres elastisches Gummiband; • Bewegungsumfang reduzieren.	• Stärkeres elastisches Gummiband; • langsamere Ausführung (vorwiegend beim Strecken), Endposition kurz halten; • zusätzlich einen Ball zwischen den Knien halten (zusammendrücken).
	
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 8:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.	Progressiver Ausdauerlauf: indoor + 11:30 Min./ outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband, 1 Langbank, 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Ball, 2 elastische Gummibänder (leichter, härter)

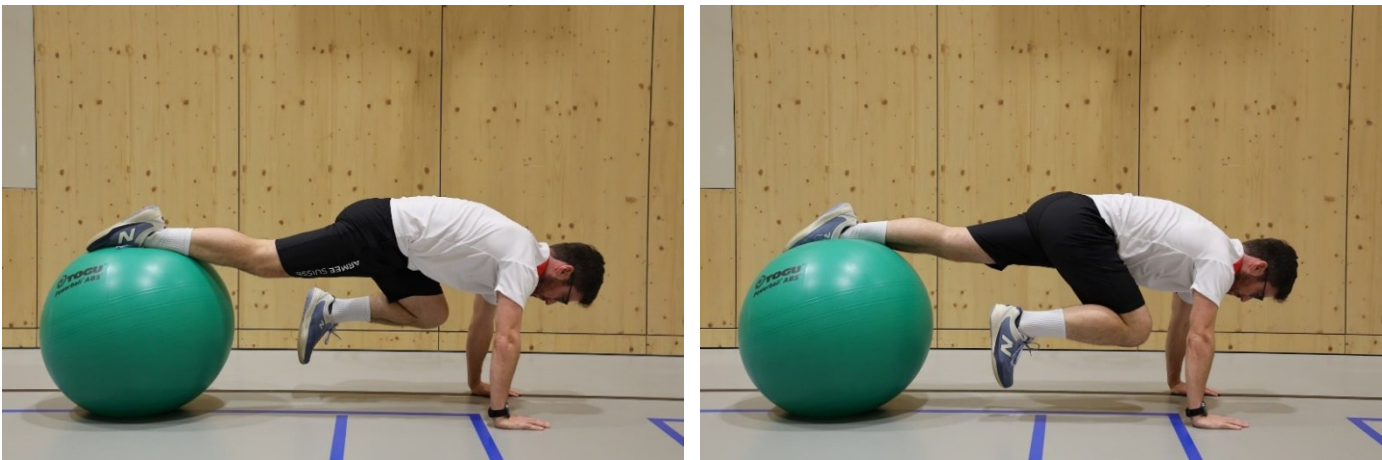
Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend

► mountain climber

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur, Schulter- und Armmuskulatur zur Stabilisierung

Ausführung: Ausgangsposition im hohen Stütz, die Unterschenkel liegen auf einem Gymnastikball auf. Der Körper bildet eine möglichst gerade Linie, Bauch und Gesäss angespannt. Abwechslungsweise ein Knie Richtung Brust ziehen und anschliessend wieder zurückführen. Das Tempo kontrolliert steigern, ohne dass der Gymnastikball stark hin- und herrollt.

Achtung: Körperspannung halten, kein Durchhängen im unteren Rücken; Becken möglichst stabil halten; Schultern aktiv über den Händen positionieren; Knie kontrolliert und nicht nur mit Schwung zur Brust ziehen; Ball nicht zu weit nach vorne oder hinten rollen lassen.



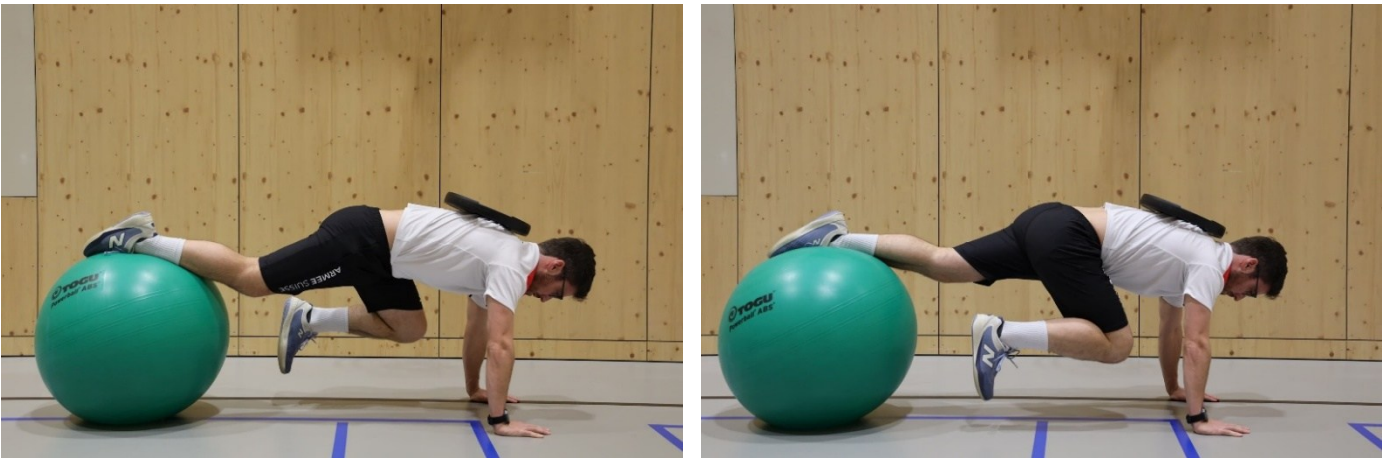
Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

Erschwerung

- Langsameres Tempo;
- Knie nur leicht Richtung Brust ziehen oder nur Stützen an Ort (ohne Anziehen eines Beines);
- Unterschenkel stärker auf dem Ball abstützen bzw. Ball näher an den Körper bringen.

- Tempo erhöhen;
- Knie weiter Richtung Brust ziehen (oder diagonal zum Ellenbogen führen);
- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- instabile Unterlage für die Arme (z.B. Gleichgewichtsbrett);
- *Variante:* beide Beine gleichzeitig anziehen (Ball rollt Richtung Körper):



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Gewichtsweste, 1 Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett

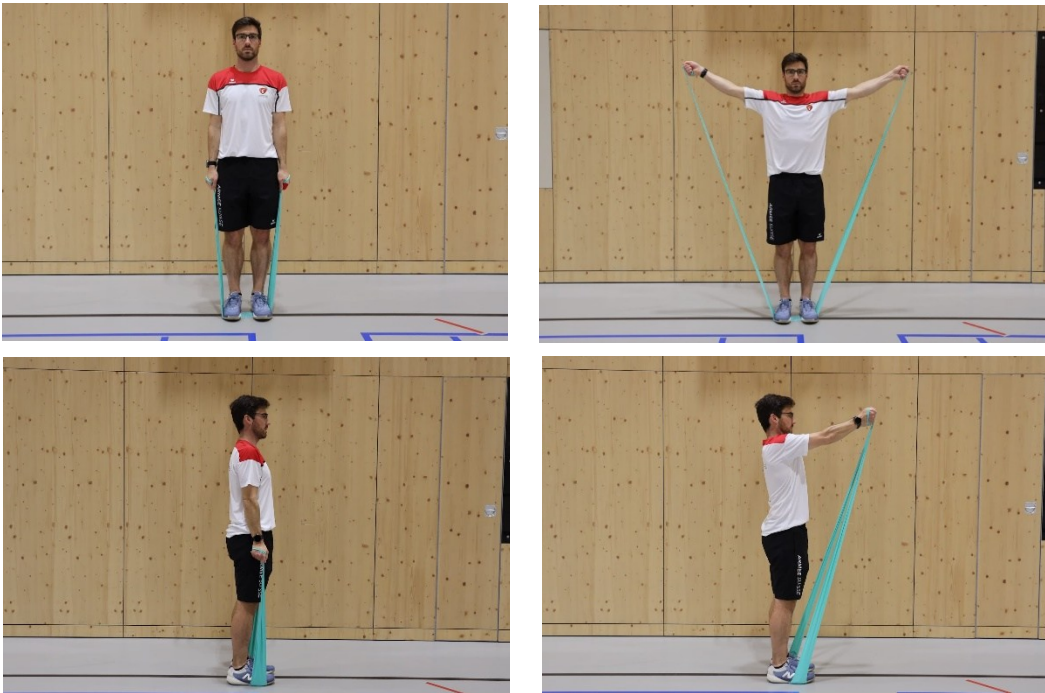
Seitliches und frontales Anheben und Senken der Arme im Stand

► lateral raise / front raise

Oberkörper: Schultermuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Das Gummiband unter den Füßen fixieren und die Enden mit leicht gebeugten Armen halten. Schultern tief und Rumpf stabil. Arme kontrolliert seitlich anheben, bis etwa auf Schulterhöhe. Anschliessend die Arme langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen. Während der gesamten Bewegung Spannung auf dem Band halten. Bei der nächsten Wiederholung die Arme kontrolliert nach vorne bis etwa auf Schulterhöhe anheben. Position halten und anschliessend die Arme wieder langsam absenken. Beide Bewegungen im Wechsel ausführen.

Achtung: Kein Hohlkreuz durch Ausweichen nach hinten – «Rippenbogen schliessen»; Schultern nicht zu den Ohren ziehen (hochziehen); kein Schwung aus dem Oberkörper; Arme nicht deutlich über Schulterhöhe heben; Handgelenk stabil halten; Ellenbogen leicht gebeugt lassen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter	
Vereinfachung	Erschwerung
• Leichteres Gummiband verwenden; • Gummiband weniger stark vorspannen; • Bewegungsradius reduzieren (nur bis ca. 45-60 Grad anheben).	• Stärkeres Gummiband verwenden; • Gummiband stärker vorspannen; • langsamere Absenkphase (kurze Haltephase auf Schulterhöhe); • in der Top-Position wippen.
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (leichter, härter)