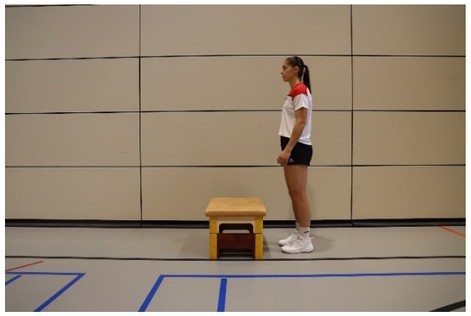
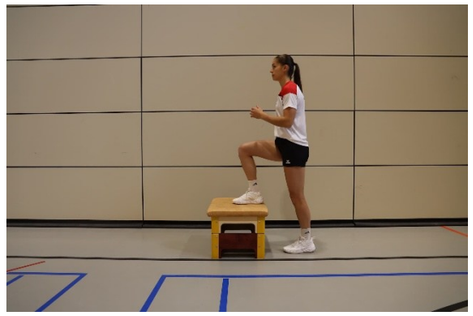
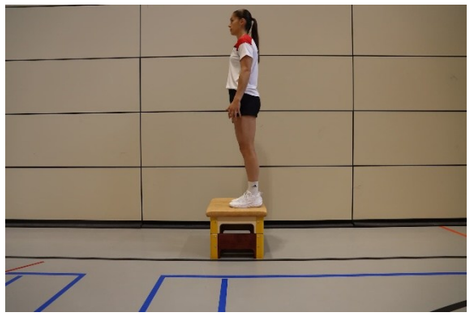
Auf einen Gegenstand steigen
► step up

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Unterschenkelmuskulatur

Ausführung: Aufrecht und schulterbreit vor einer stabilen Erhöhung stehen. Einen Fuss vollständig auf der Erhöhung platzieren und das Körpergewicht darauf verlagern. Über den aufgestellten Fuss kräftig nach oben drücken, bis beide Füsse auf der Erhöhung stehen. Die obere Position kurz stabilisieren. Anschliessend kontrolliert wieder nach unten steigen. Auf eine stabile Körperhaltung und eine korrekte Knieachse achten. Bei der nächsten Wiederholung das andere Bein zuerst aufstellen.

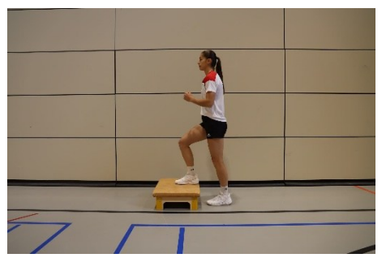
Achtung: Fuss vollständig und stabil auf der Erhöhung platzieren; Knie nicht nach innen oder aussen ausweichen lassen; übermässiges Vor- oder Seitneigen des Oberkörpers vermeiden; abdrücken mit dem unteren Bein minimieren; Becken stabil halten, keine Rotation zur Seite; kontrolliert und langsam absteigen; Ferse während des Hochdrückens am Boden der Erhöhung halten; Erhöhung so wählen, dass eine schmerzfreie und kontrollierte Ausführung möglich ist.

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

Vereinfachung

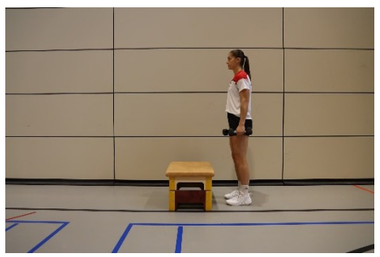
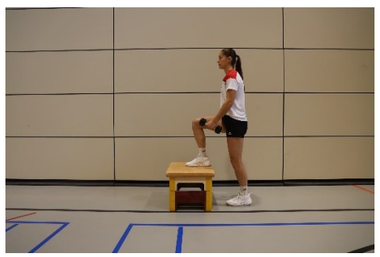
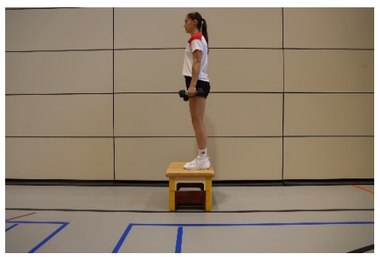
- Niedrigere Erhöhung verwenden.


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

Erschwerung

- Höhe der Erhöhung steigern;
- Zusatzgewicht verwenden;
- Unterstützung durch das freie Bein minimieren;
- instabile Unterlage ergänzen.

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

Postenmaterial pro Tn: 1 Plyo-Box/Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln/Kettlebells/Gewichtsmanschetten/1 Medizinball, 2 Balance-Kissen

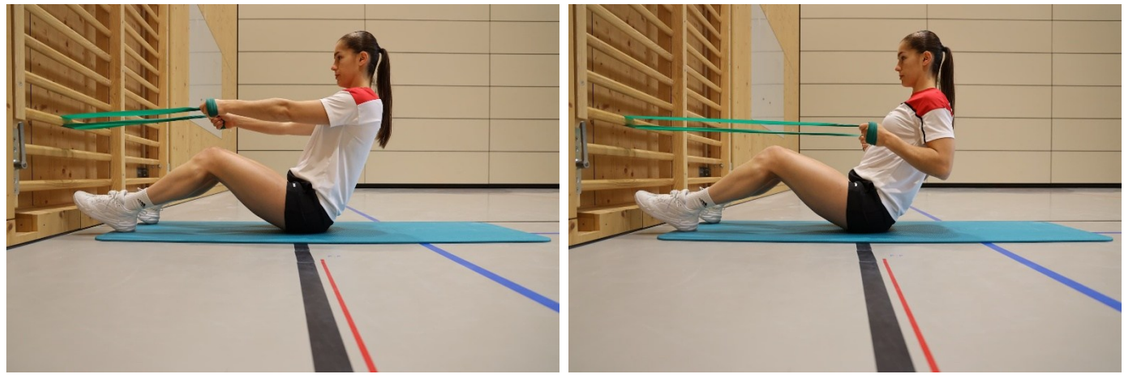
Extension und Flexion der Arme im Sitz (Ruderzug)

► row

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Mit Blick zur Sprossenwand sitzen und das Gummiband auf Schulterhöhe befestigen. Beine aufstellen, Oberkörper leicht zurücklehnen und Rumpf anspannen. Arme nach vorne ausstrecken. Beide Ellenbogen kontrolliert nach hinten ziehen und Schulterblätter zusammenführen. Kurz halten und Arme langsam wieder nach vorne strecken.

Achtung: Rücken nicht runden oder überstrecken; Oberkörper stabil halten, keinen Schwung verwenden; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Schulterblätter aktiv nach hinten führen; Ellenbogen kontrolliert bewegen; Rückführung langsam abbremsen; Bandspannung beibehalten und Befestigung sichern.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

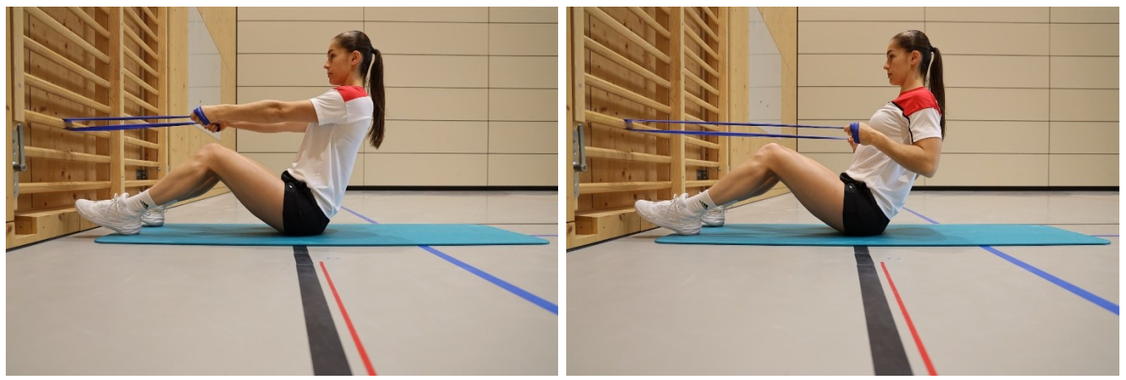
Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden;
- näher am Befestigungspunkt sitzen;
- Bewegungsumfang reduzieren / zunächst nur die Schulterblattbewegung üben.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden;
- weiter vom Befestigungspunkt entfernt sitzen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen;
- Wiederholungen ohne vollständige Entlastung des Bandes durchführen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband, 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (je 1x weicher und härter)

Extension und Flexion eines Beines sowie Armes in Rücklage alternierend ► dead bug

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage Arme senkrecht nach oben strecken und Beine in 90-Grad-Position anheben. Bauchmuskulatur anspannen und den unteren Rücken stabil halten. Gleichzeitig einen Arm hinter den Kopf und das gegenüberliegende Bein nach vorne absenken. Kurz halten und kontrolliert zurückführen. Seiten abwechselnd wechseln.

Achtung: Unteren Rücken stabil halten, kein Hohlkreuz bilden; Bauchspannung beibehalten; Arme und Beine nur so weit absenken, wie die Kontrolle gewährleistet ist; Becken nicht kippen oder rotieren lassen; Bewegung langsam und ohne Schwung ausführen; Kopf und Schultern entspannt lassen; ruhig weiteratmen.





Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Bewegungsumfang reduzieren / Bein stärker gebeugt lassen;
- zunächst jeweils nur eine Extremität bewegen / nur die Beine oder Arme abwechselnd bewegen.

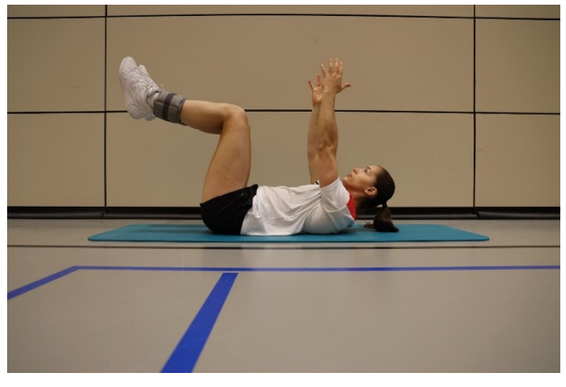


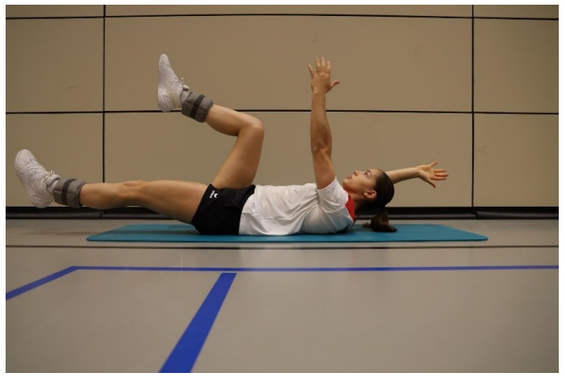


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Arme und Beine näher zum Boden absenken / Bein vollständig strecken;
- Gewichtsmanschetten verwenden;
- Absenkphase verlangsamen / gestreckte Position kurz halten.





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

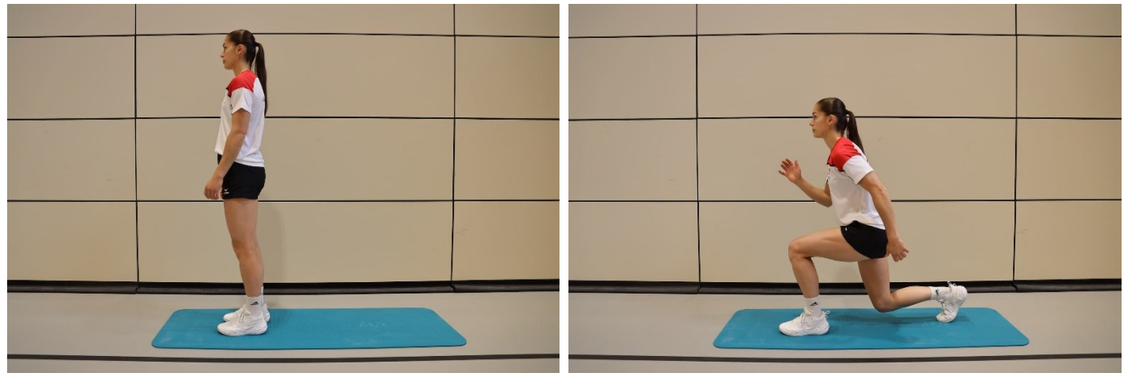
Zusatzmaterial pro Tn: 2- 4 Gewichtsmanschetten/2 Gewichtsbälle/Kurzhanteln

Ausfallschritt rückwärts alternierend
► reverse lunge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: Aufrecht und hüft- bis schulterbreit stehen. Einen Fuss kontrolliert nach hinten setzen und beide Knie beugen. Den Körper möglichst senkrecht absenken, bis das hintere Knie Richtung Boden zeigt. Über den gesamten vorderen Fuss wieder nach oben drücken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Abwechselnd die Seite wechseln.

Achtung: Vorderes Knie nicht nach innen ausweichen lassen; Knie und Fussspitze in gleicher Richtung halten; Oberkörper und Becken stabil halten; angemessene Schrittlänge wählen; vorderen Fuss vollständig am Boden halten; hinteres Knie nicht unkontrolliert absetzen; Hauptbelastung über das vordere Bein ausführen.



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

Vereinfachung

- Bewegungsumfang reduzieren / angenehme Schrittlänge wählen.



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

Erschwerung

- Zusatzgewicht verwenden;
- Zusatzgewicht einseitig tragen, um die Rumpfstabilität zu erhöhen;
- Abwärtsbewegung verlangsamen / untere Position kurz halten.



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

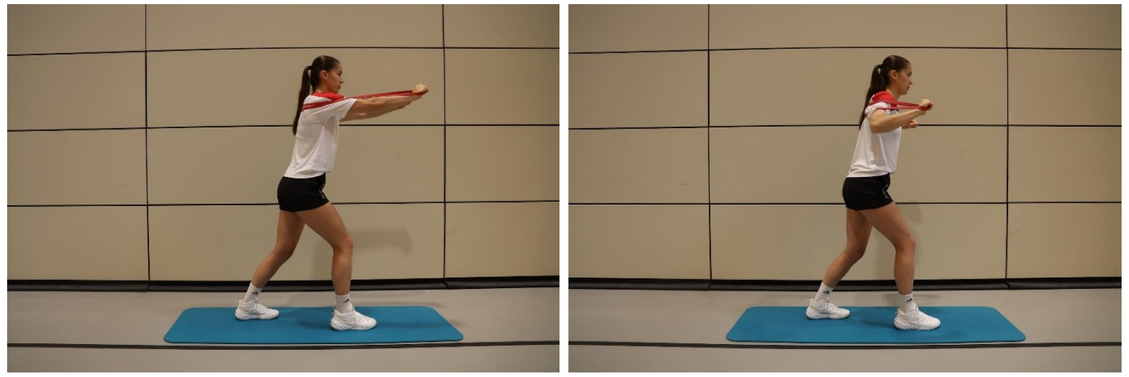
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Langhantel/2 Kurzhanteln/Kettlebells

Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse/Brustdrücken)
► band chest press

Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Gummiband auf Brusthöhe hinter dem Körper an einem festen Punkt befestigen oder direkt um den oberen Rücken bzw. die Schultern legen und je ein Ende greifen. In eine stabile Schrittstellung gehen. Hände auf Brusthöhe positionieren und den Rumpf anspannen. Beide Arme kontrolliert nach vorne drücken, ohne die Ellenbogen ruckartig durchzustrecken. Kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

Achtung: Oberkörper aufrecht und stabil halten; kein Hohlkreuz entstehen lassen; Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen kontrolliert führen; keinen Schwung aus dem Oberkörper verwenden; Handgelenke gerade halten; Rückbewegung kontrollieren; stabile Schrittstellung und sichere Bandbefestigung gewährleisten.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden;
- näher am Befestigungspunkt sitzen;
- Bewegungsumfang reduzieren.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden;
- weiter vom Befestigungspunkt entfernt sitzen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen.



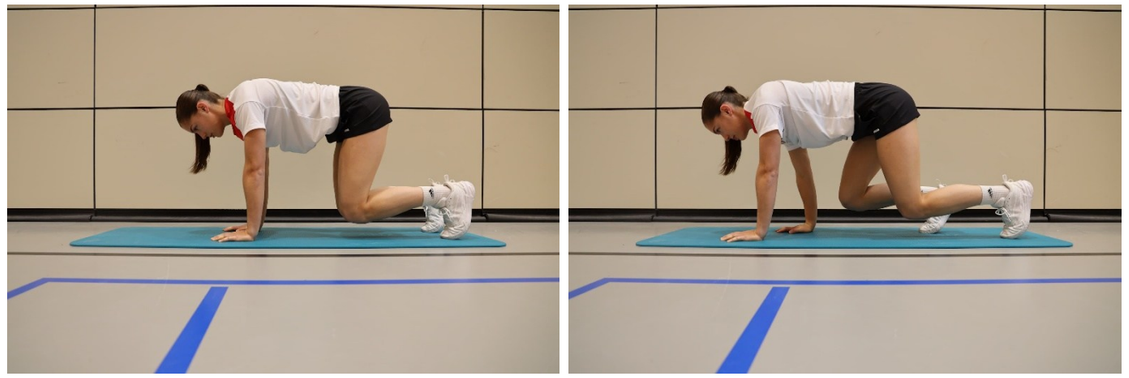
Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (je 1x weicher und härter), 1 Sprossenwand

Krabbeln im Vierfüsslerstand
► bear crawl

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Die Übung startet im Vierfüsslerstand mit den Händen direkt unter den Schultern und den Knien senkrecht unter den Hüftgelenken. Nach dem Aufstellen der Zehenspitzen und dem Aktivieren der Rumpfmuskulatur werden die Knie nur wenige Zentimeter vom Boden angehoben, sodass der Rücken eine gerade, waagerechte Linie bildet. Die Fortbewegung erfolgt diagonal und synchron, indem gleichzeitig die rechte Hand und der linke Fuß ein kurzes Stück nach vorne versetzt werden, direkt gefolgt von der linken Hand und dem rechten Fuß. Diese Vorwärtsbewegung wird in einem gleichmäßigen Rhythmus fortgeführt, während die Knie durchgehend knapp über der Matte schweben und das Becken ruhig gehalten wird.



Achtung: Die Hüfte bleibt waagerecht und schwingt nicht von links nach rechts; kurze Schritte machen, je größer der Schritt, desto instabiler der Rumpf; der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht zum Boden zwischen den Händen.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

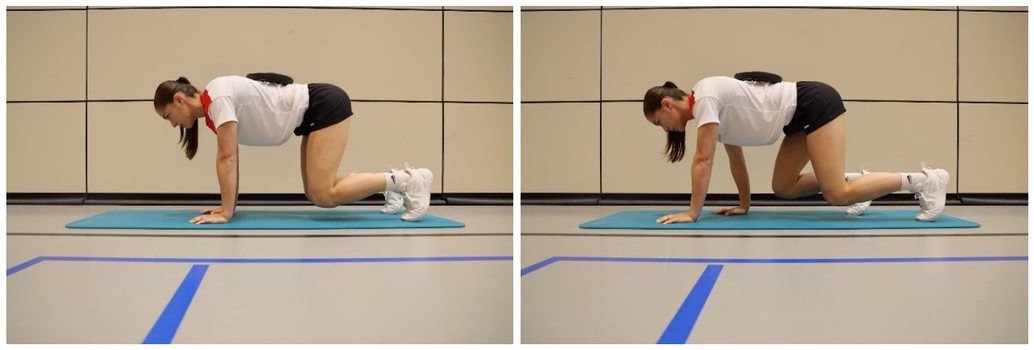
Vereinfachung

- Kürzere Strecke und kleinere Schritte wählen / zunächst statisch halten;
- Knie etwas höher halten.

Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Bewegungsrichtungen (rückwärts/seitwärts) kombinieren und wechseln;
- Zusatzgewicht verwenden;
- Widerstandsband um die Oberschenkel einsetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

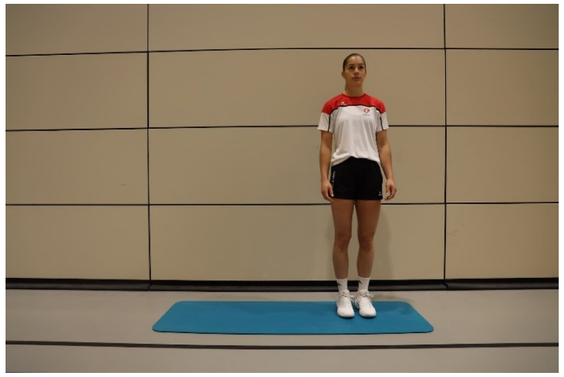
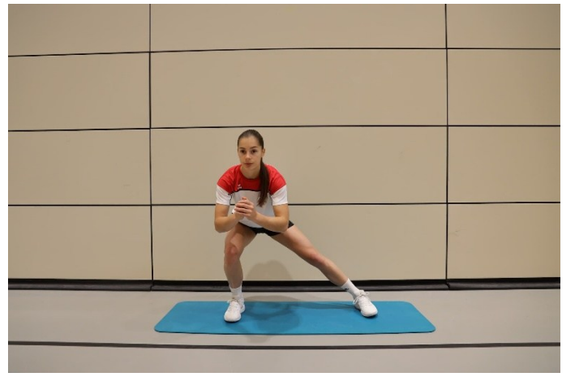
Zusatzmaterial pro Tn: 2- 4 Gewichtsscheiben/1 Gewichtsweste, 1 elastisches Widerstandsband

Ausfallschritt seitlich alternierend
► lateral lunge

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren

Ausführung: Aufrecht und hüft- bis schulterbreit stehen. Einen grossen Schritt zur Seite machen und den Fuss vollständig aufsetzen. Das belastete Knie beugen und die Hüfte nach hinten und unten führen. Das gegenüberliegende Bein bleibt gestreckt. Über den gesamten Fuss zurück in die Ausgangsposition drücken. Seite abwechselnd wechseln.

Achtung: Knie nicht nach innen ausweichen lassen; Knie und Fussspitze in gleicher Richtung halten; Ferse und gesamten Fuss am Boden halten; Hüfte ausreichend nach hinten führen; Oberkörper stabil halten und übermässige Seitneigung vermeiden; gegenüberliegendes Bein möglichst gestreckt lassen; ausreichend grossen seitlichen Schritt wählen; nur so tief gehen, wie eine stabile und schmerzfreie Ausführung möglich ist.

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

Vereinfachung

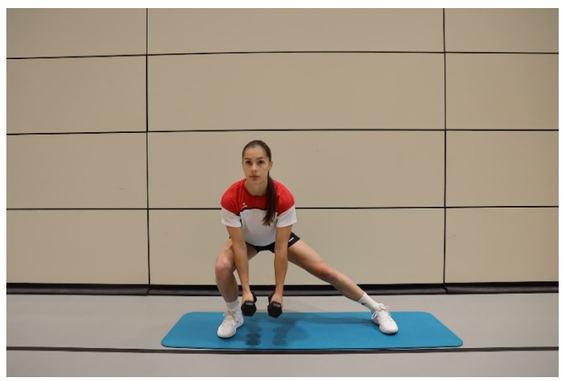
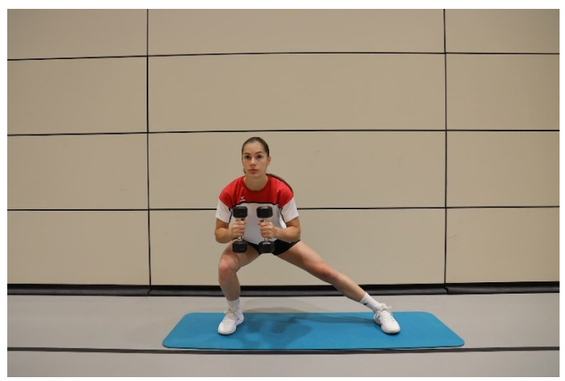
- Bewegungsumfang reduzieren / Hände auf der Hüfte halten.




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

Erschwerung

- Bewegungsumfang vergrössern;
- Zusatzgewicht verwenden / Gewicht vor der Brust halten;
- Zusatzgewicht einseitig tragen, um die Rumpfstabilität zu erhöhen;
- Abwärtsbewegung verlangsamen / untere Position kurz halten.

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

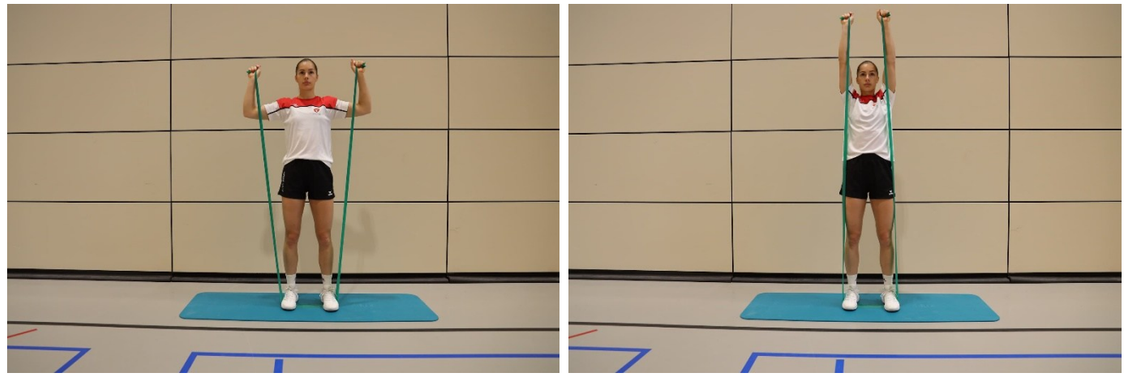
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Langhantel/Gewichtsscheibe/Ball/2 Kurzhanteln/Kettlebells

Arme nach oben führen im Stand (Schulterdrücken)
► shoulder press

Oberkörper: Schultermuskulatur

Ausführung: Schulterbreit auf das Gummiband stehen und je ein Ende greifen. Hände auf Schulterhöhe positionieren, Ellenbogen beugen. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen und beide Arme kontrolliert über den Kopf strecken. Kurz halten und langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

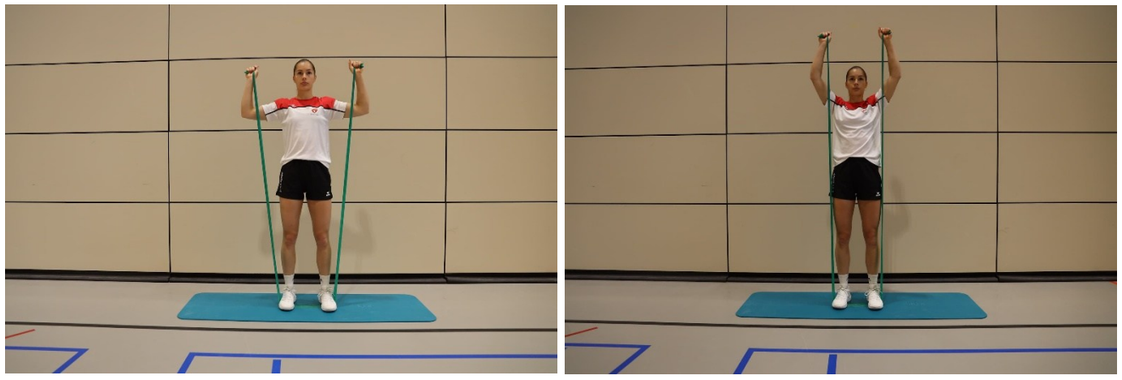
Achtung: Kein Hohlkreuz oder starkes Zurücklehnen; Bauch- und Gesässspannung beibehalten; Brustkorb nicht übermässig anheben; beide Arme gleichmässig nach oben drücken; Handgelenke gerade halten; Ellenbogen nicht zu weit nach hinten ziehen; Rückbewegung kontrolliert abbremsen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

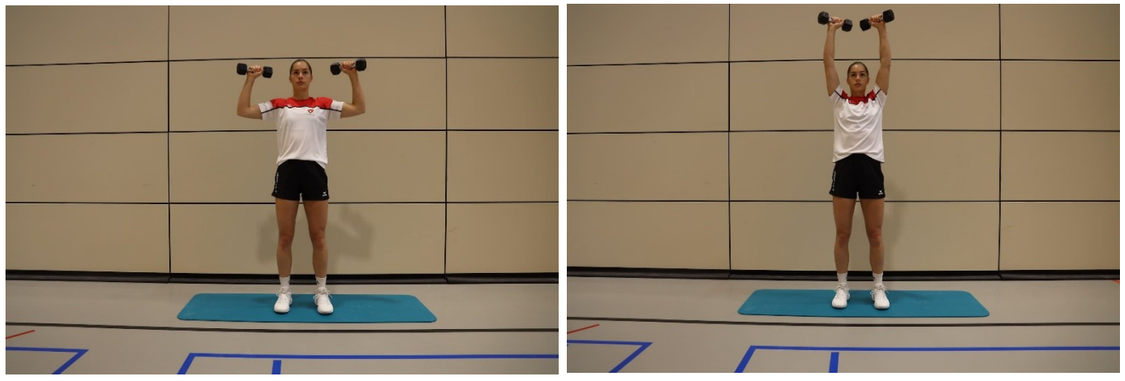
- Gummiband mit geringerem Widerstand verwenden / Band weniger vorspannen;
- Bewegungsumfang reduzieren;
- Übung im Sitzen ausführen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Gummiband mit höherem Widerstand verwenden / Band stärker vorspannen;
- Endposition kurz halten / Rückbewegung verlangsamen;
- Wiederholungen ohne vollständige Entlastung des Bandes durchführen.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

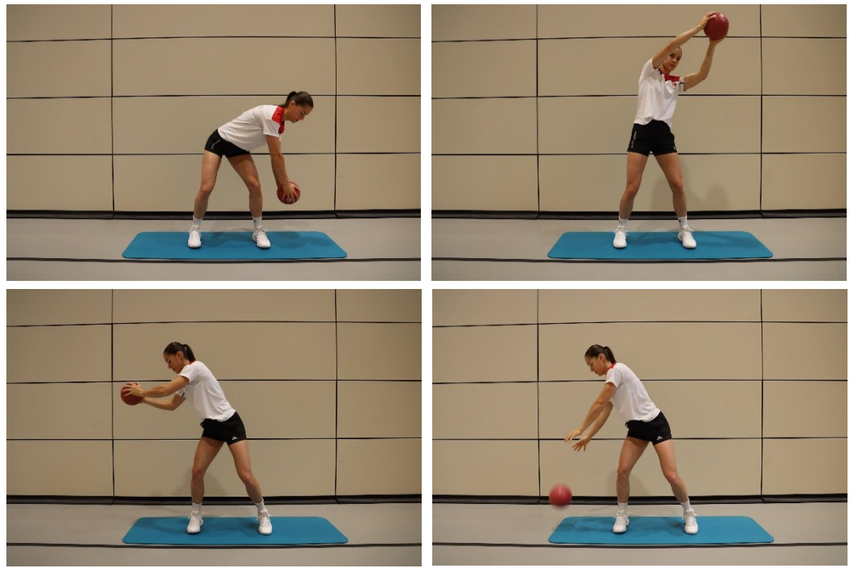
Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 2 elastische Gummibänder (je 1x weicher und härter)

Rotation des Oberkörpers mit Wurf alternierend
► rotational slam ball

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Schulterbreit stehen und den Slam Ball mit beiden Händen halten. Den Ball seitlich in einer bogenförmigen Bewegung über den Kopf führen und den Oberkörper kontrolliert rotieren. Anschliessend den Ball explosiv vor dem Körper auf den Boden werfen. Kontrolliert aufnehmen und die Seite bei jeder Wiederholung wechseln.

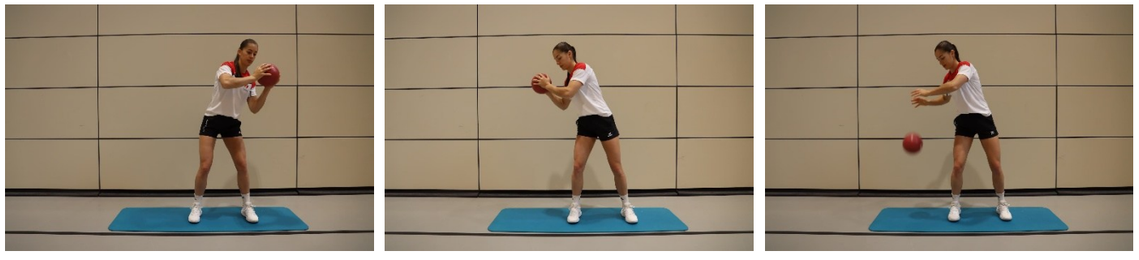
Achtung: Ball seitlich und nicht gerade nach oben führen; Rücken beim Werfen und Aufnehmen stabil halten; Bewegung nicht nur aus den Armen ausführen; Rumpfrotation kontrolliert durchführen; Knie nicht nach innen fallen lassen; Ball mit ausreichend Abstand zu den Füssen werfen; beim Aufnehmen Knie und Hüfte beugen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

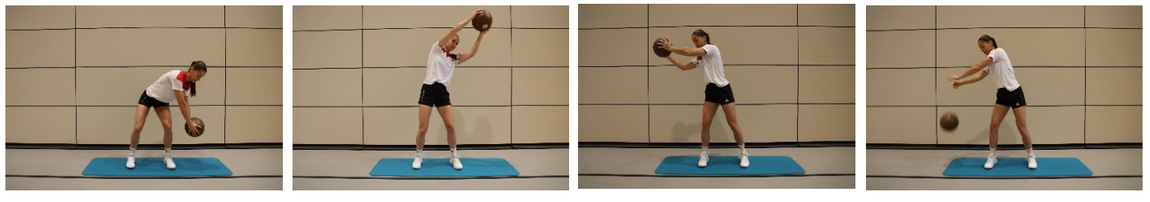
- Leichteren Slam Ball verwenden;
- seitliche Bewegung und Rotation reduzieren / Wurfintensität reduzieren;
- Ball nur bis Schulter- oder Kopfhöhe führen;
- Bewegung zunächst ohne explosiven Wurf üben.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwereren Slam Ball verwenden;
- Rotationsbewegung dynamischer ausführen / Wurfintensität steigern;
- Bewegung mit explosivem Aufrichten kombinieren.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Slam Ball/Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Slam Bälle/Medizinbälle (je 1x leichter und schwerer)

Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage
► glute bridge

Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausführung: In Rückenlage die Fersen hüftbreit auf einer stabilen Erhöhung platzieren. Knie sind gebeugt, Arme liegen seitlich am Körper. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen und die Fersen aktiv in die Unterlage drücken. Das Becken kontrolliert anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel annähernd eine gerade Linie bilden. Die Position kurz halten und das Becken langsam und kontrolliert wieder absenken, ohne die Körperspannung vollständig zu verlieren.



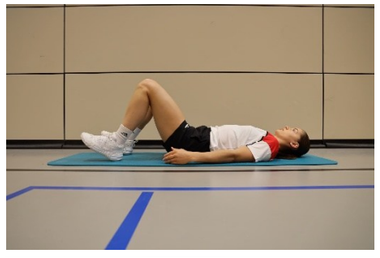


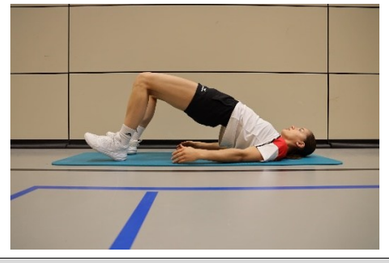
Achtung: Unzureichende Hüftstreckung oder Überstreckung des unteren Rückens; Bewegung hauptsächlich aus der Lendenwirbelsäule statt aus der Hüfte; Knie weichen nach innen oder aussen aus; Becken kippt oder rotiert zur Seite; Fersen verlieren den Kontakt zur Unterlage; Bewegung zu schnell oder mit Schwung ausgeführt; unnötige Anspannung von Kopf und Nacken; Fersen zu weit vom Körper entfernt.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Füsse direkt auf dem Boden platzieren;
- niedrigere Erhöhung verwenden;
- Becken nach jeder Wiederholung vollständig absetzen / Bewegungsumfang reduzieren / obere Position kürzer halten;
- Arme stärker zur Stabilisierung einsetzen.



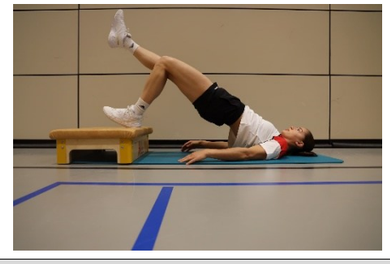


Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Arme vor der Brust verschränken oder vom Boden abheben;
- Zusatzgewicht auf der Hüfte platzieren;
- Fersen auf instabiler Unterlage positionieren;
- Obere Position etwas länger halten / Abwärtsbewegung verlangsamen;
- Übung einbeinig ausführen (beide Seiten trainieren).





Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Medizinball/Schwedenkastenoberteil
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe, 1 Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett