

Extension und Flexion der Arme im Stand (Kraftdrücken)

► shoulder press

Oberkörper: Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Den Medizinball mit beiden Händen vor der Brust halten. Ellenbogen zeigen leicht nach unten bzw. seitlich. Rumpf und Gesäss aktiv anspannen. Den Medizinball kontrolliert von der Brust senkrecht nach oben über den Kopf drücken, bis die Arme nahezu vollständig gestreckt sind. Anschliessend den Ball kontrolliert zurück vor die Brust führen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht und stabil.

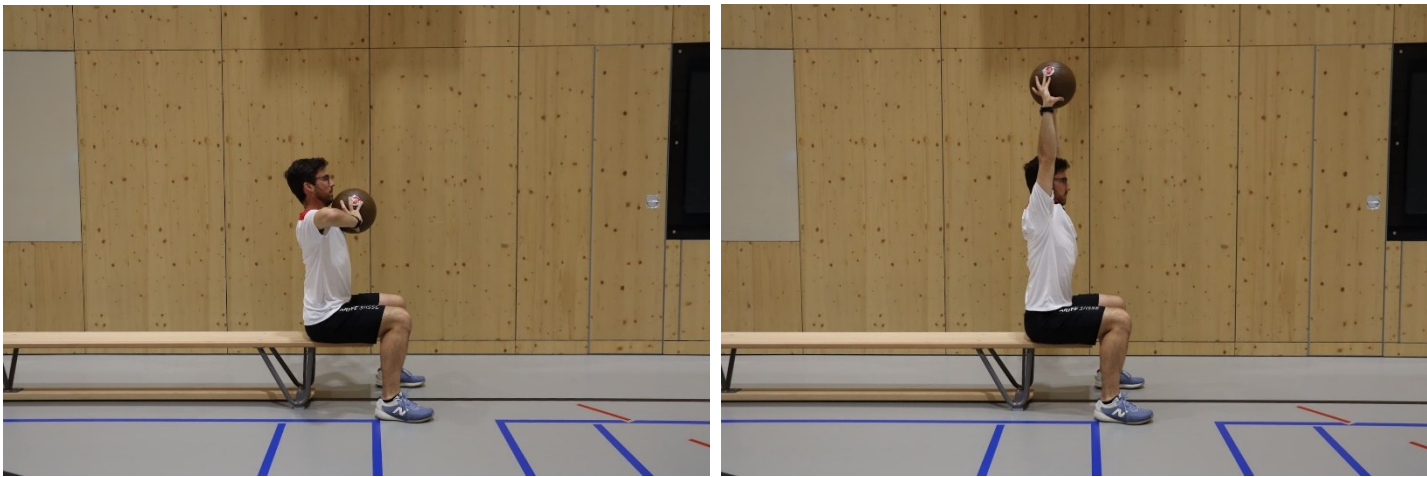
Achtung: Nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen nicht nach aussen «wegklappen»; Ball kontrolliert führen nicht nach oben werfen; Rumpfspannung beibehalten; Knie nicht vollständig durchdrücken; Bewegung gleichmässig und kontrolliert ausführen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

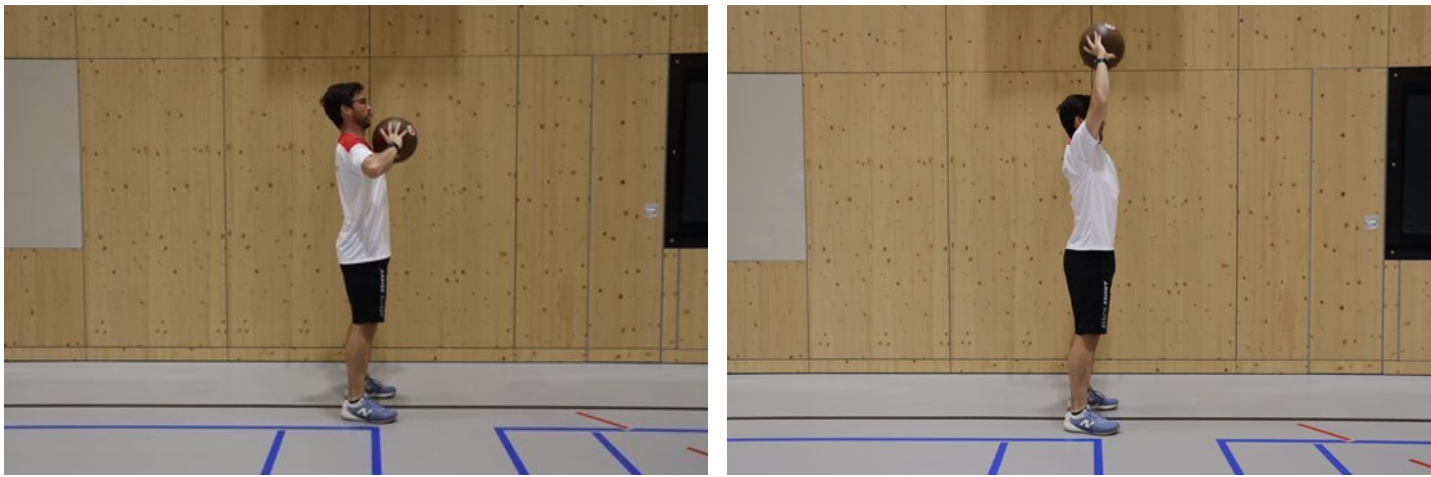
- Im Sitzen ausführen (um die Bein- und Rumpfbeteiligung zu reduzieren);
- Bewegung zunächst nur bis Kopfhöhe ausführen;
- leichter Medizinball verwenden.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Langsame Absenkphase, kurze Haltephase über dem Kopf;
- aus dem halber Kniebeuge-Stand arbeiten, beim Hochdrücken Knie strecken;
- schwererer Medizinball verwenden.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Langbank, 2 Medizinbälle (leichter und schwerer)

Kniehebelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition

► knee raise with overhead plate hold (high knees)

Ganzkörper: Bauchmuskulatur (gerade), Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Schultermuskulatur

Ausführung: Aufrecht, hüftbreiter Stand, Gewichtsscheibe mit beiden Händen über dem Kopf halten, Arme nahezu gestreckt. Schultern tief, Rumpf und Gesäss aktiv anspannen. Blick geradeaus. Abwechslungsweise ein Knie dynamisch bis etwa Hüfthöhe anheben. Das andere Bein bleibt stabil am Boden. Die Gewichtsscheibe während der gesamten Übung unverändert in der Hochhalteposition halten. Die Knie rhythmisch und kontrolliert im Wechsel anheben. Oberkörper möglichst aufrecht und stabil halten.

Achtung: Gewichtsscheibe nicht nach vorne oder hinten absenken; nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Schultern nicht hochziehen; Becken möglichst ruhig halten; Standbein leicht gebeugt und stabil; Knie aktiv anheben und nicht nur aus der Hüfte schwingen.



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

Vereinfachung

- Knie weniger hoch anheben;
- leichteres oder gar kein Gewicht verwenden;
- Gewichtsscheibe auf Stirn- oder Schulterhöhe halten.



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

Erschwerung

- Mehr Gewicht in Hochhalteposition / Zusatzgewicht an den Beinen;
- Kniehebelauf auf einer weichen Unterlage;
- Knie über Hüfthöhe anheben;
- Tempo erhöhen (high knees) / leicht federn auf dem Standbein.



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Medizinball/Kettlebell/2 Kurzhanteln
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Weichmatte, 2 Gewichtsscheiben/Medizinbälle/Kettlebells (leichter und schwerer)

Extension und Flexion eines Armes (Armzug) im seitlichen Unterarmstütz (li)

► side plank with pull

Ganzkörper: Bauchmuskulatur (seitlich), Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Das Gummiband auf etwa Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigen. Seitlich zur Sprossenwand in den Unterarmstütz gehen (Seitstütz auf dem linken Unterarm). Der untere Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter. Beine gestreckt, Füße übereinander oder versetzt. Mit der oberen (rechten) Hand das Gummiband greifen und den Arm in Richtung Sprossenwand ausstrecken. Körper in einer geraden Linie halten. Aus der gestreckten Armposition das Gummiband kontrolliert zum Körper ziehen. Dabei den Ellenbogen nach hinten führen und das Schulterblatt nach hinten unten bewegen. Anschliessend den Arm langsam wieder strecken. Während des gesamten Armzuges die Position im Seitstütz stabil halten.

Achtung: Becken nicht absinken oder nach hinten ausweichen lassen; Körper bleibt möglichst in einer geraden Linie; Schulter des Zugarmes nicht zum Ohr ziehen; Rumpf während des Armzuges stabil halten; nicht mit Schwung am Gummiband ziehen; Rotation des Oberkörpers möglichst vermeiden; Unterarm und Handgelenk des Stützarmes stabil.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
• Leichteres Gummiband verwenden / weniger weit weg positionieren; • oberes Bein vor dem unteren aufstellen; • Knie beugen und den Seitstütz über die Knie ausführen; • Seitstütz ohne Zugbewegung (Position nur halten). 	• Stärkeres Gummiband verwenden / weiter weg positionieren; • Füße übereinander statt versetzt positionieren; • oberes Bein während der gesamten Übung anheben; • Zugphase und Rückführung besonders langsam ausführen. 
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

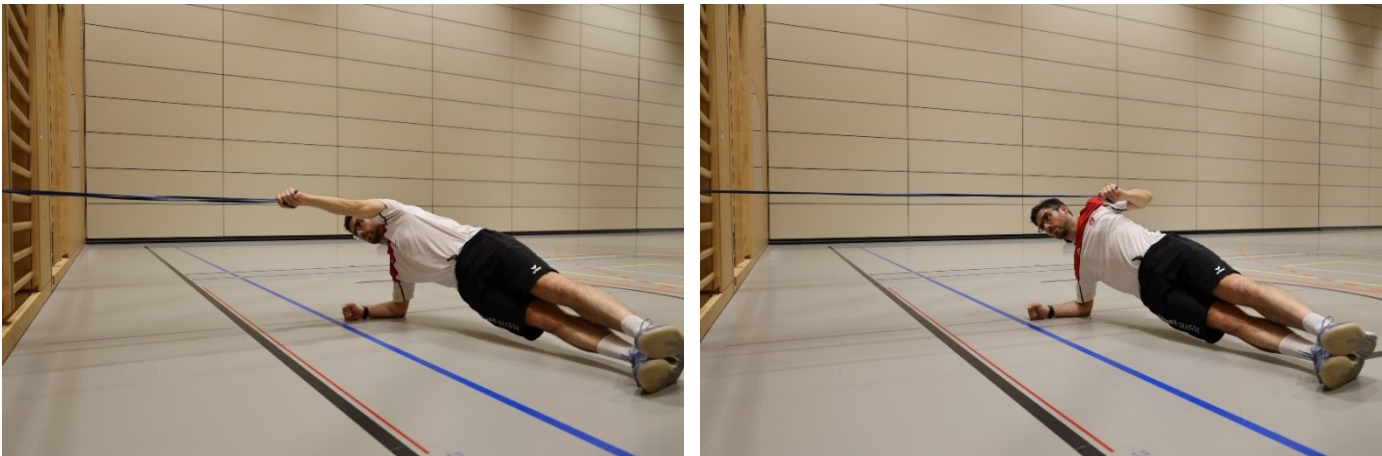
Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband (weicher, härter)

Extension und Flexion eines Armes (Armzug) im seitlichen Unterarmstütz (re) ► side plank with pull

Ganzkörper: Bauchmuskulatur (seitlich), Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Das Gummiband auf etwa Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigen. Seitlich zur Sprossenwand in den Unterarmstütz gehen (Seitstütz auf dem linken Unterarm). Der untere Ellenbogen befindet sich unterhalb der Schulter. Beine gestreckt, Füße übereinander oder versetzt. Mit der oberen (rechten) Hand das Gummiband greifen und den Arm in Richtung Sprossenwand ausstrecken. Körper in einer geraden Linie halten. Aus der gestreckten Armposition das Gummiband kontrolliert zum Körper ziehen. Dabei den Ellenbogen nach hinten führen und das Schulterblatt nach hinten unten bewegen. Anschliessend den Arm langsam wieder strecken. Während des gesamten Armzuges die Position im Seitstütz stabil halten.

Achtung: Becken nicht absinken oder nach hinten ausweichen lassen; Körper bleibt möglichst in einer geraden Linie; Schulter des Zugarmes nicht zum Ohr ziehen; Rumpf während des Armzuges stabil halten; nicht mit Schwung am Gummiband ziehen; Rotation des Oberkörpers möglichst vermeiden; Unterarm und Handgelenk des Stützarmes stabil.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Leichteres Gummiband verwenden / weniger weit weg positionieren;
- oberes Bein vor dem unteren aufstellen;
- Knie beugen und den Seitstütz über die Knie ausführen;
- Seitstütz ohne Zugbewegung (Position nur halten).



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Stärkeres Gummiband verwenden / weiter weg positionieren;
- Füße übereinander statt versetzt positionieren;
- oberes Bein während der gesamten Übung anheben;
- Zugphase und Rückführung besonders langsam ausführen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband (weicher, härter)

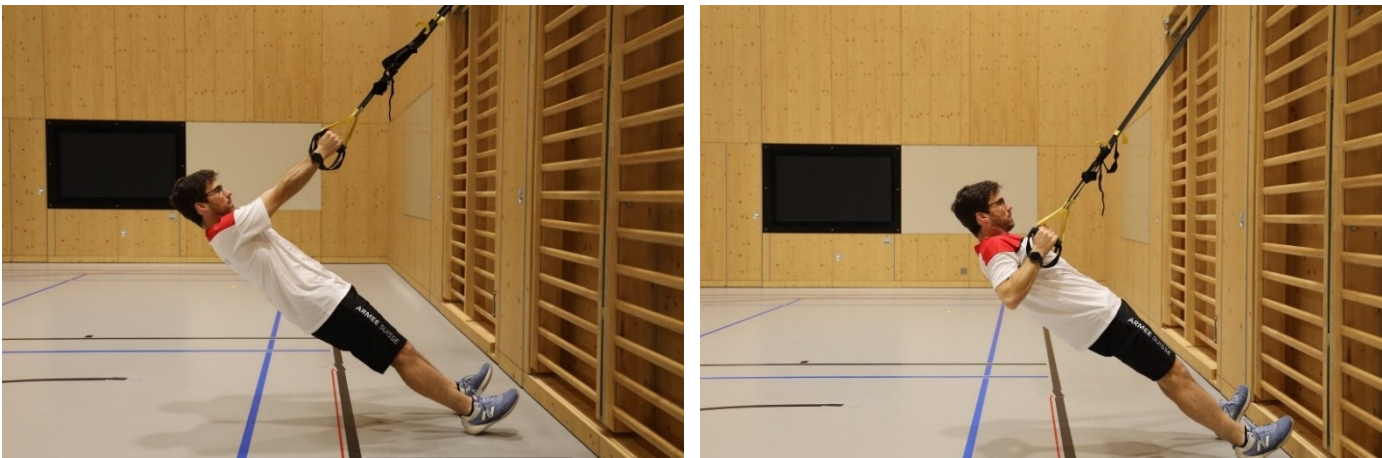
Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand

► inverted row

Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Im Fersenstand unter dem Schlingentrainer positionieren und die Griffe mit beiden Händen fassen. Die Beine sind gestreckt. Körper und Beine bilden eine möglichst gerade Linie, die Hüfte bleibt angehoben. Aus dieser Position die Arme beugen und den Oberkörper kontrolliert zu den Griffen ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen. Anschliessend die Arme langsam wieder strecken und den Körper kontrolliert absenken.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst gerade halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach oben schieben; Schulterblätter aktiv stabilisieren, Schultern nicht hochziehen; Ellenbogen kontrolliert nach hinten führen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; nicht mit Schwung oder Hüftbewegung arbeiten; beide Arme möglichst gleichmässig belasten; Schlingentrainer kontrolliert und gleichmässig führen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung

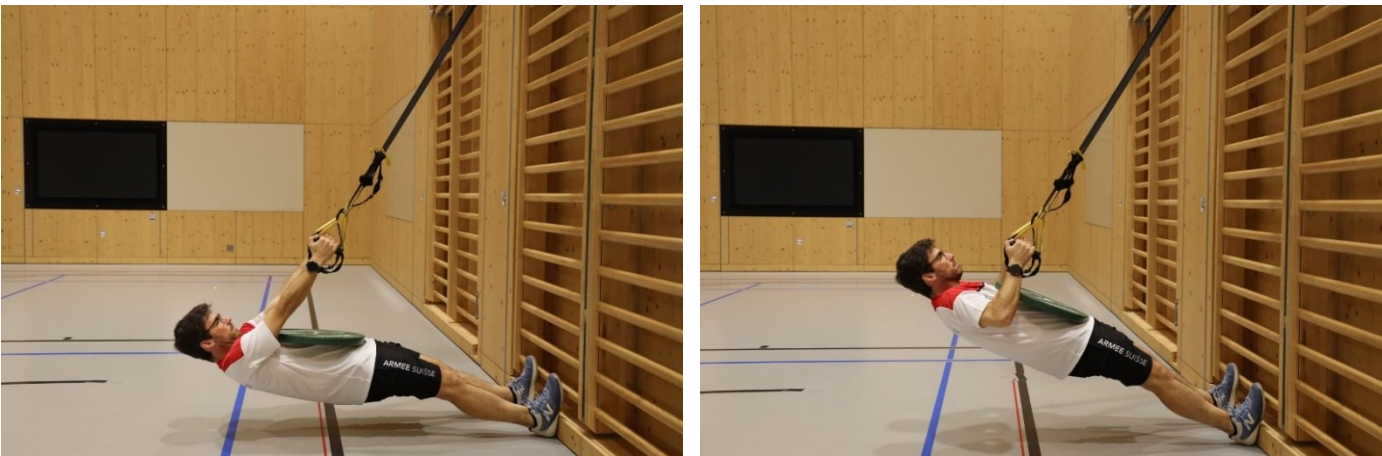
- Aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (Schlingen kürzer);
- grössere Beugung in den Knien;
- kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen).



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (Schlingen länger);
- Zusatzgewicht.



Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Schlingentrainer, 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (z.B. Gewichtsweste, Gewichtsscheibe)

Liegestütz mit Sprung zur Seite alternierend

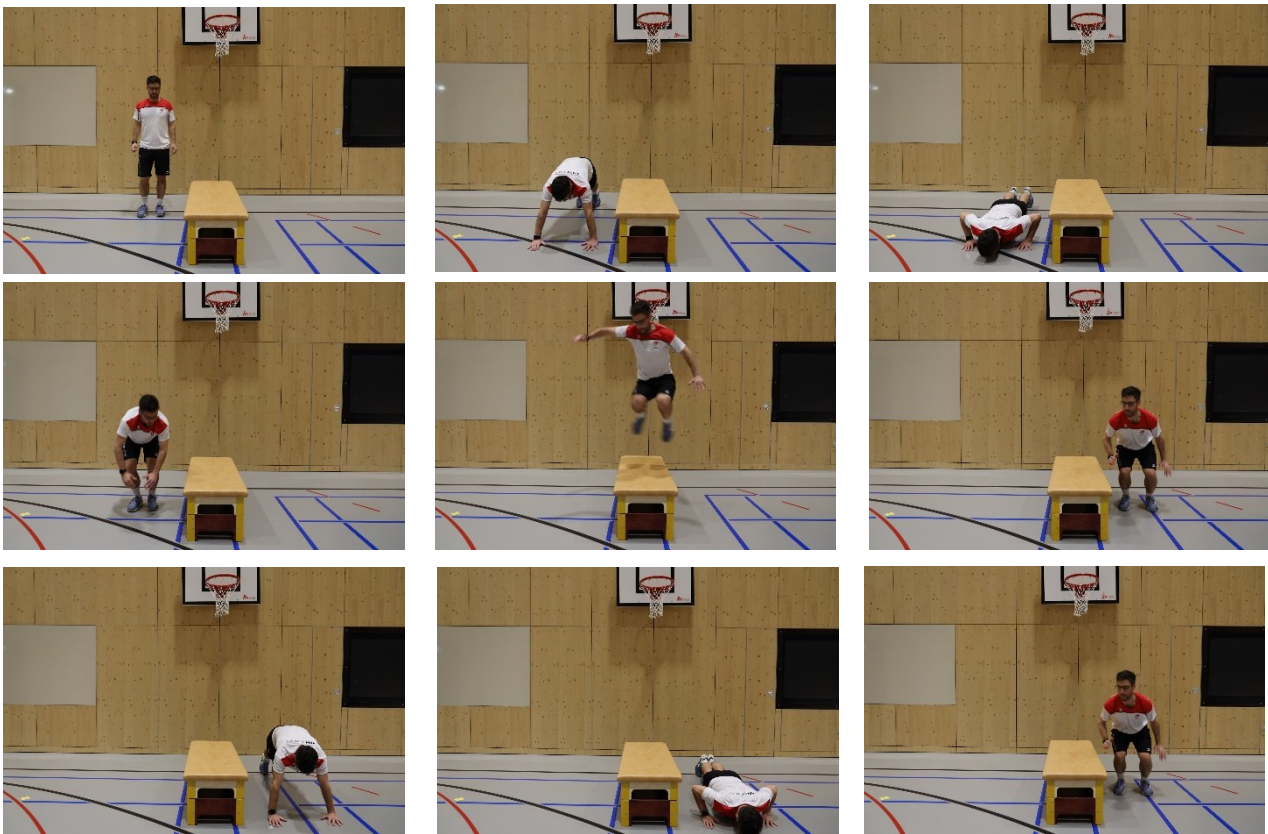
► burpee & box over jump

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Sich im aufrechten Stand seitlich neben einen erhöhten Gegenstand (Plyo-Box oder Schwedenkastenelement inkl. Oberteil) stellen. 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, die Beine kraftvoll vom Boden abstossen, um einen Seitwärtssprung über den erhöhten Gegenstand auszuführen (Schwung der Arme nutzen). Nach der Landung (kein aufrechter Stand nötig) wird die Übungsabfolge aus der Position in der Hocke neu gestartet, um anschliessend zurück in die Ausgangslage zu springen.

Achtung: Hände beim Burpee stabil und schulterbreit aufsetzen; Rücken in der Stützposition nicht durchhängen lassen; Knie bei der Landung leicht beugen; Knie nicht nach innen fallen lassen; Boxhöhe dem Leistungsniveau anpassen (bei Ermüdung Sprunghöhe und Geschwindigkeit reduzieren).

Variante: Frontale Sprünge auf sowie runter von der Box.



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

Vereinfachung	Erschwerung
• Beine beim Burpee einzeln nach hinten und vorne setzen statt Springen; • über die Box steigen (step-over) statt Sprung über die Box; • tiefere Höhe zum Überspringen (niedrigere Box); • Burpee ohne Liegestütz ausführen.	• Zusatzgewicht; • höherer Gegenstand zum Überspringen; • Burpee mit zusätzlichem Liegestütz (ohne vollständige Bauchlage).
Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min./ outdoor - 10:30 Min.	Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min./ outdoor + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Flachbank/Plyo-Box/Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2-4 Gewichtsmanschetten / 1 Gewichtsweste

Anheben des Oberkörpers in Bauchlage

► superman

Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: In Bauchlage vor einer Wand liegen (ca. 1 Meter Abstand), Beine hüftbreit ausgestreckt. Arme nach vorne ausstrecken, Hände halten einen Ball. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick eher Richtung Boden, Bauch und Gesäss leicht anspannen. Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden abheben. Aus dieser Position den Ball mit beiden Händen gegen die Wand passen. Ball nach dem Rückprall kontrolliert fangen und erneut gegen die Wand spielen. Die Position des Körpers möglichst stabil halten und die Bewegung hauptsächlich aus den Armen ausführen. Gleichmässig weiteratmen.

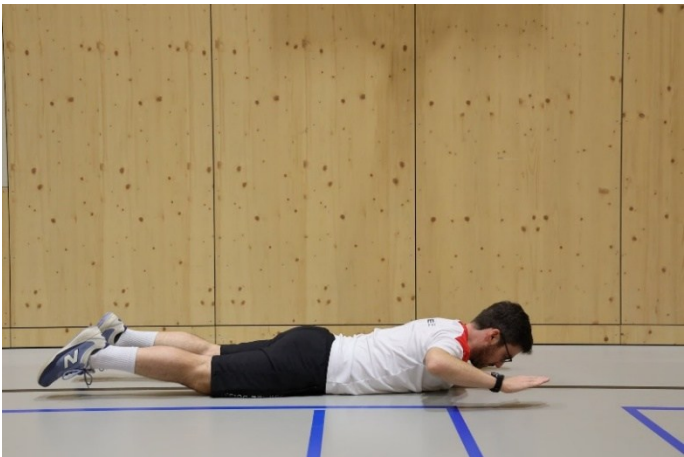
Achtung: Kein starkes Hohlkreuz oder übermässiges Anheben des Oberkörpers; Kopf nicht in den Nacken ziehen; Bauch und Gesäss aktiv halten; bei zunehmender Ermüdung Körperposition nicht aufgeben.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Beine und Oberkörper am Boden lassen und nur die Arme anheben;
- Ball näher an der Wand spielen;
- leichteren Ball verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme und Beine während der gesamten Übung höher halten;
- Abstand zur Wand vergrössern;
- schwereren Ball verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Wandabschnitt, 1 Volley-/Basketball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Medizinball

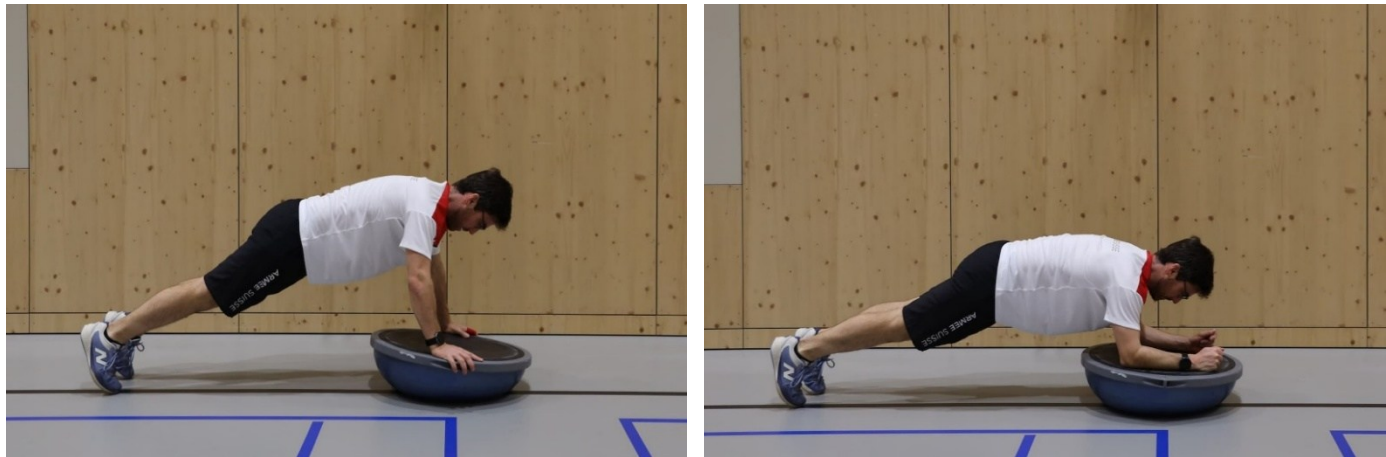
Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend

► push up position to front plank

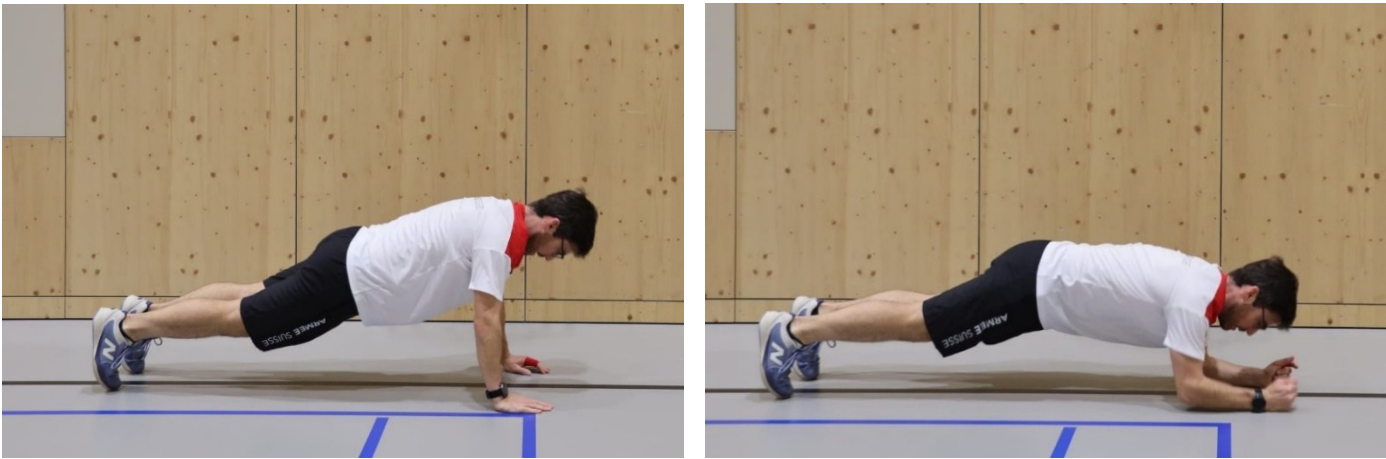
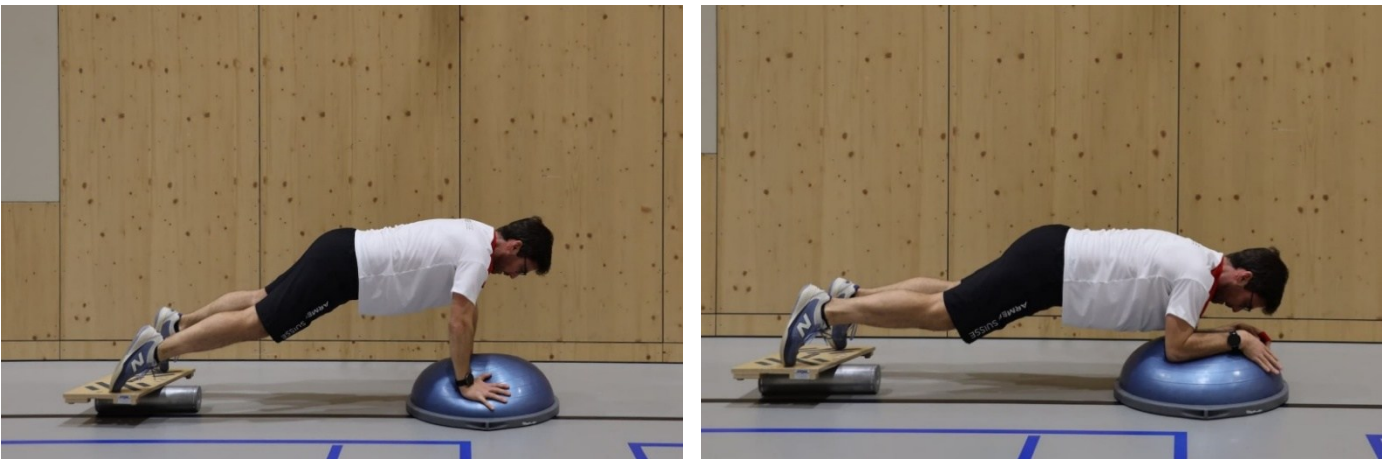
Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Liegestützposition, Füße hüftbreit, Hände schulterbreit auf der Gleichgewichtshalbkugel, Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie, Bauch und Gesäss aktiv anspannen. Aus der Liegestützposition kontrolliert einen Arm nach dem anderen in die Unterarmstützposition führen. Den Körper weiter stabilisieren und anschliessend einen Arm nach dem anderen wieder auf die Handfläche aufstützen und in die Liegestützposition hochdrücken. Die Reihenfolge der führenden Hand regelmässig wechseln.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst stabil und gerade halten; Hüfte nicht seitlich rotieren oder stark auf- und absenken; Rumpf aktiv anspannen; Hände unter bzw. leicht ausserhalb der Schultern positionieren; Schulter nicht nach vorne kollabieren lassen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung	Erschwerung
• Gleichgewichtshalbkugel mit der flachen Seite nach unten verwenden; • Knie am Boden abstützen; • Übung ohne Gleichgewichtshalbkugel durchführen. 	• Im Frontstütz auf der Gleichgewichtshalbkugel zusätzliche Schulter-Taps ausführen; • einen Fuss während der Bewegung leicht vom Boden abheben; • Gleichgewichtsbrett für die Beine / Zusatzgewicht (auf dem Rücken). 
Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.	Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Balance-Halbkugel
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (Gewichtsweste, Gewichtsscheibe), 1 Gleichgewichtsbrett

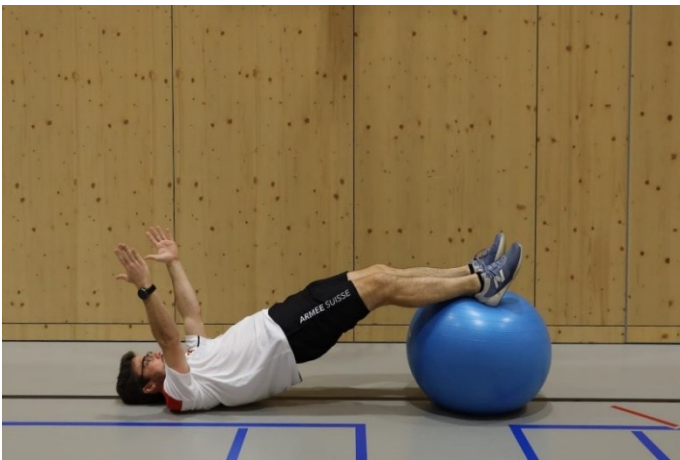
Extension und Flexion der Beine in Schulterlage

► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Schulterlage liegen, beide Fersen auf einem Gymnastikball. Arme zeigen gestreckt nach schräg oben (V-Position), Bauch und Gesäss anspannen, das Becken anheben und in einer stabilen Position halten. Die Fersen in den Ball drücken und die Beine durch Beugen der Knie zum Gesäss heranziehen. Anschliessend die Beine kontrolliert wieder strecken, ohne das Becken abzusenken. Während der gesamten Bewegung bleibt der Rumpf stabil.

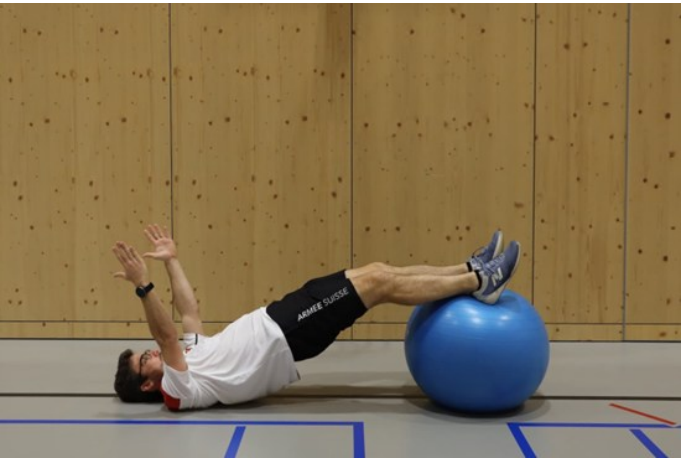
Achtung: Becken nicht absinken oder seitlich kippen lassen; kein Hohlkreuz bilden; Bewegung langsam und kontrolliert ausführen; Knie nicht nach aussen oder innen ausweichen lassen.



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

Vereinfachung

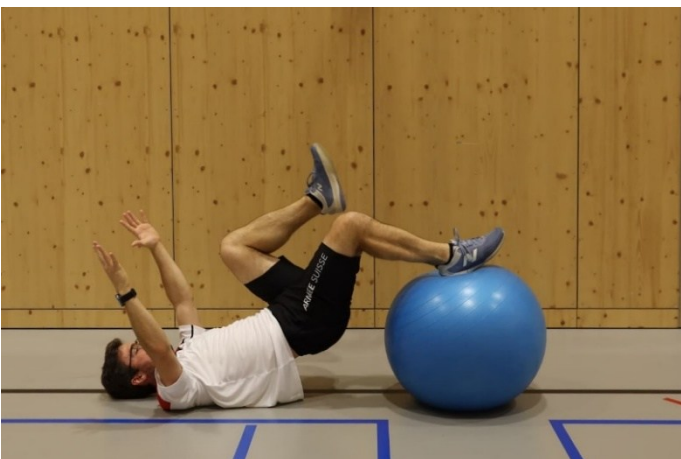
- Position nur halten (ohne Beugen und Strecken der Beine) / Becken am Boden lassen und nur Knie beugen und strecken;
- Arme seitlich am Boden platzieren;
- kleinerer Bewegungsumfang (Beine weniger beugen/Ball kaum zum Körper bewegen).



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

Erschwerung

- Langsame Streckphase, in der Endposition kurz halten;
- den Gymnastikball einbeinig zum Gesäss ziehen (Seite wechseln);
- Zusatzgewicht mit den Händen auf der Hüfte halten.



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhandel

Extension und Flexion der Beine in hängender Position

► hanging leg raise

Körpermitte: Bauchmuskulatur (gerade) / Hüftbeuger

Ausführung: An der Sprossenwand hängen und die Sprossen mit beiden Händen sicher greifen. Arme sind nahezu vollständig gestreckt. Beine hängen locker nach unten, der Rumpf ist stabil und die Schultern aktiv nach unten gezogen. Die gestreckten Beine kontrolliert nach vorne bzw. oben anheben. Die Bewegung möglichst aus der Hüftbeugung und mit aktiver Rumpfspannung ausführen. Anschliessend die Beine langsam und kontrolliert wieder absenken, ohne sie unkontrolliert zurückschwingen zu lassen.

Achtung: Nicht mit Schwung aus dem Oberkörper arbeiten; kein starkes Hohlkreuz beim Absenken; Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Beine nicht einfach fallen lassen; Rumpf während der gesamten Bewegung aktiv halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Ausführung mit angewinkelten Beinen (knee raise);
- Beine nur teilweise anheben, kleinere Bewegungsamplitude.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht an den Beinen verwenden;
- langsamere Absenkphase, kurze Haltephase in der oberen Position.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 1 (Medizin-)Ball