

Kniehelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition

► knee raise with overhead plate hold (high knees)

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

Ausführung: Im aufrechten Stand eine Gewichtsscheibe mit beiden Händen über dem Kopf halten, Arme nahezu gestreckt. Ein elastisches Gummiband wird auf Hüfthöhe um die Hüfte bzw. den Körper gespannt und erzeugt einen zusätzlichen Widerstand. Rumpf aufrecht und stabil halten. Abwechselnd ein Knie dynamisch bis etwa auf Hüfthöhe anheben und wieder absenken. Während der gesamten Bewegung bleibt die Gewichtsscheibe stabil über dem Kopf. Das Gummiband erzeugt dabei zusätzlichen Widerstand und fordert insbesondere die Stabilisation von Rumpf und Becken.

Achtung: Oberkörper möglichst aufrecht halten und nicht nach hinten ausweichen; Gewichtsscheibe stabil über dem Kopf halten; Schultern nicht hochziehen; Becken möglichst neutral und stabil halten; Knie kontrolliert anheben und absenken (nicht schwingen); Standbein leicht beugen und stabil halten; Gummiband darf nicht verrutschen oder einschneiden; auf eine gleichmässige und kontrollierte Bewegung achten; kein Hohlkreuz durch das Überkopfhalt der Scheibe.



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

Vereinfachung

- Leichtere Gewichtsscheibe verwenden oder ohne Gewicht arbeiten;
- Knie weniger hoch anheben;
- schwächeres oder kein Gummiband verwenden (Widerstand reduzieren).



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

Erschwerung

- Schwerere Gewichtsscheibe / stärkeres Gummiband verwenden;
- Knie höher als Hüfthöhe anheben;
- Kniehelauf auf einer weichen Unterlage;
- Tempo erhöhen (high knees).



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 Gewichtsscheibe, 1 elastisches Gummiband
Zusatzmaterial pro Tn: 1 weiche Matte, 2 Gewichtsscheiben (leicht, schwer), 1 elastisches Gummiband (stark)

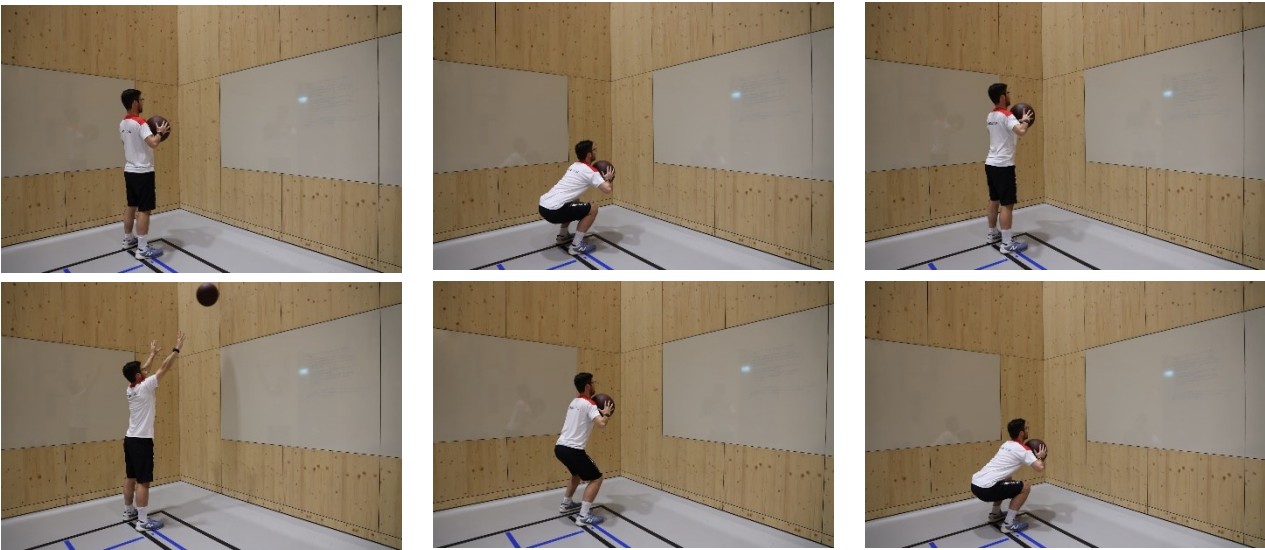
Knieceuge mit Extension und Flexion der Arme (Schulterdrücken)

► wall ball squat to press

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur (vorne), Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Aufrechter schulterbreiter Stand vor einer Wand (Blick zur Wand gerichtet), Füsse zeigen leicht nach aussen. Vor der Brust wird mit angewinkelten Armen ein Medizinball gehalten (Ellenbogen liegen eng am Körper, beide Hände unter dem Ball platzieren). Die Knie beugen und das Gesäss so weit als möglich absenken, ohne dass das Becken nach hinten kippt. Blick stets in neutraler Position nach vorne in Richtung Wand gerichtet. Anschliessend die Beine wieder strecken, gleichzeitig ebenfalls die Arme strecken, um den Ball kraftvoll nach oben gegen die Wand wegzustossen. Im aufrechten Stand mit nach oben ausgestreckten Armen den Ball fangen und durch Beugen der Arme zurück in die Ausgangslage führen, um die Übung neu zu starten.

Achtung: Knie in Richtung der Fussspitzen führen, nicht nach innen fallen lassen; Füsse vollständig am Boden halten; Rücken während der gesamten Bewegung möglichst neutral halten; Oberkörper nicht übermässig nach vorne neigen; Knieceuge kontrolliert ausführen (nicht in die Tiefe fallen); Ball beim Pressen nicht hinter den Kopf führen; beim Aufrichten nicht ins Hohlkreuz ausweichen; Bewegung von Beinen/Hüfte und Armen koordiniert ausführen; Ball sicher greifen und kontrolliert absenken.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter	
Vereinfachung	Erschwerung
- Knieceuge weniger tief ausführen; - Knieceuge und Schulterdrücken getrennt ausführen; - leichteren (oder kein) Medizinball verwenden.	- Knieceuge tiefer ausführen; - schwereren Medizinball verwenden / Zusatzgewicht.
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Wand, 1 Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Medizinbälle (leichter und schwerer), Zusatzgewicht (2 Gewichtsmanschetten /1 Gewichtsweste)

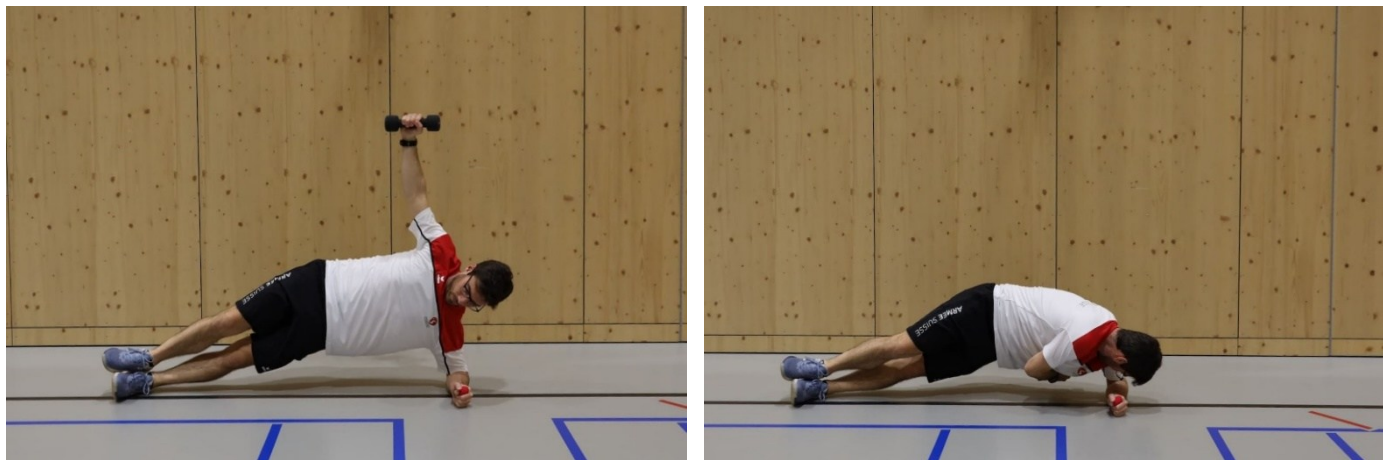
Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (links)

► side plank with rotation

Mittelkörper: Bauchmuskulatur (seitlich)

Ausführung: Seitstütz auf dem (linken) Unterarm. Der Unterarm befindet sich unterhalb der Schulter, Beine sind gestreckt und der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuss. Mit der oberen Hand eine Kurzhantel halten und den Arm zunächst nach oben strecken. Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bzw. zum Boden eindrehen, indem die Kurzhantel unter dem Körper hindurchgeführt wird. Anschliessend den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm mit der Kurzhantel nach oben führen.

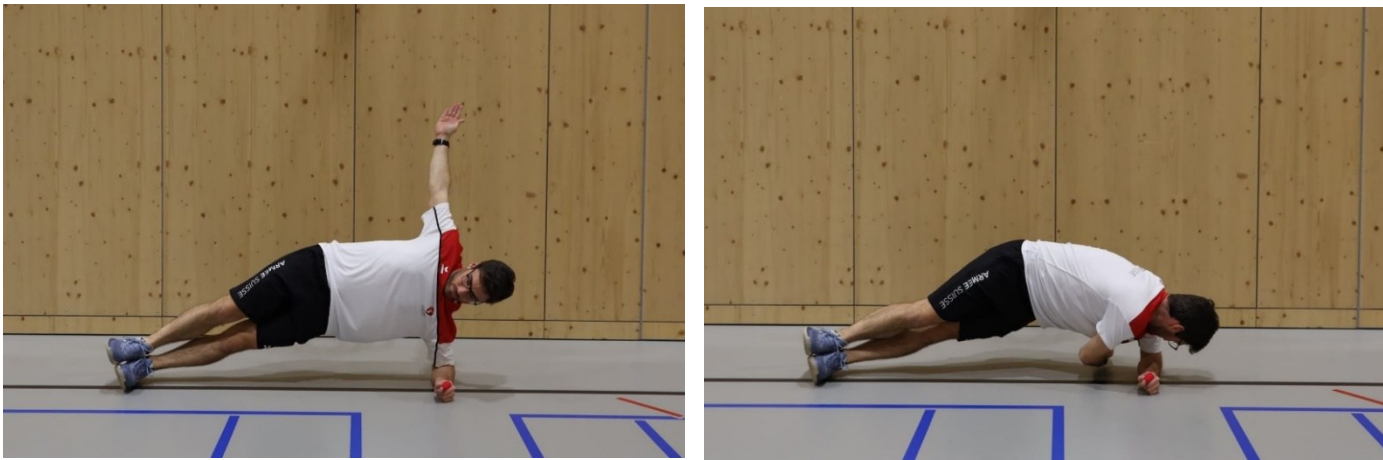
Achtung: Körper während der gesamten Übung in einer stabilen Linie halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach hinten ausweichen; Schulter des Stützarms aktiv stabilisieren; Rotation kontrolliert aus der Brustwirbelsäule ausführen, nicht nur den Arm bewegen; Becken möglichst stabil halten und nicht stark mitdrehen; Kurzhantel kontrolliert führen und nicht schwingen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; Stützellenbogen nicht vor oder hinter der Schulter positionieren.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

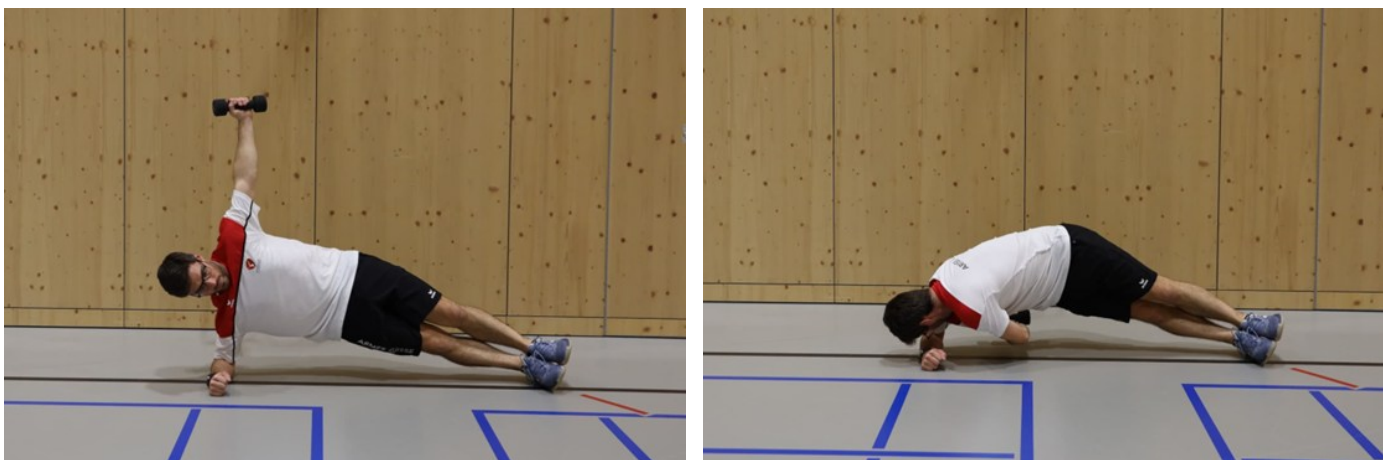
- Leichtere Kurzhantel verwenden oder ohne Gewicht arbeiten;
- Knie am Boden abstützen / oberes Bein vor dem unteren aufstellen.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwerer Kurzhantel verwenden;
- Seitstütz auf der Hand anstelle des Unterarms durchführen (high plank).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (leichter und schwerer)

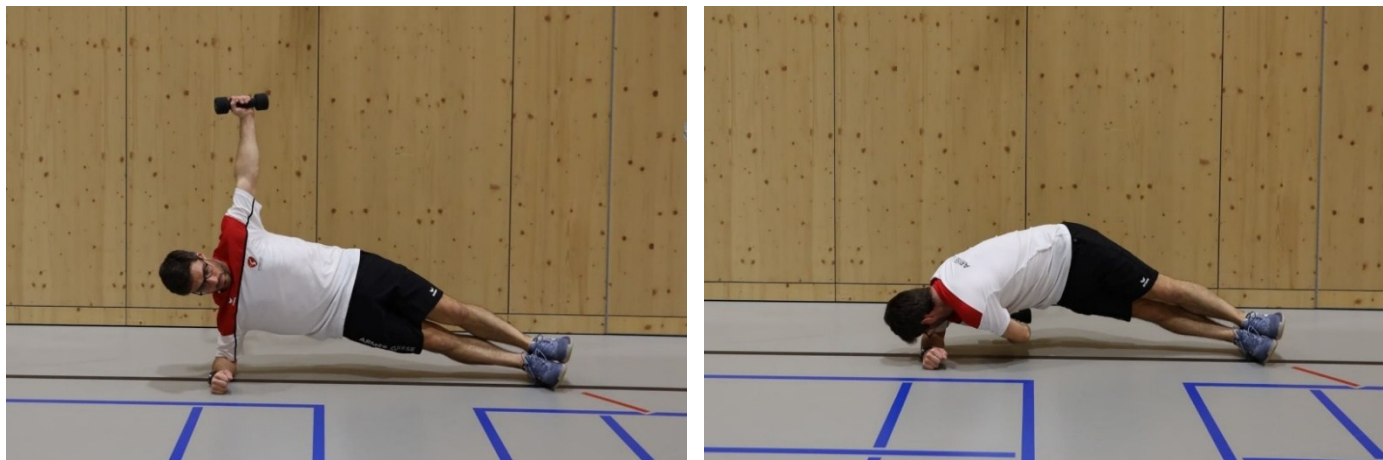
Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (rechts)

► side plank with rotation

Mittelkörper: Bauchmuskulatur (seitlich)

Ausführung: Seitstütz auf dem (rechten) Unterarm. Der Unterarm befindet sich unterhalb der Schulter, Beine sind gestreckt und der Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuss. Mit der oberen Hand eine Kurzhantel halten und den Arm zunächst nach oben strecken. Aus dieser Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bzw. zum Boden eindrehen, indem die Kurzhantel unter dem Körper hindurchgeführt wird. Anschliessend den Oberkörper wieder aufdrehen und den Arm mit der Kurzhantel nach oben führen.

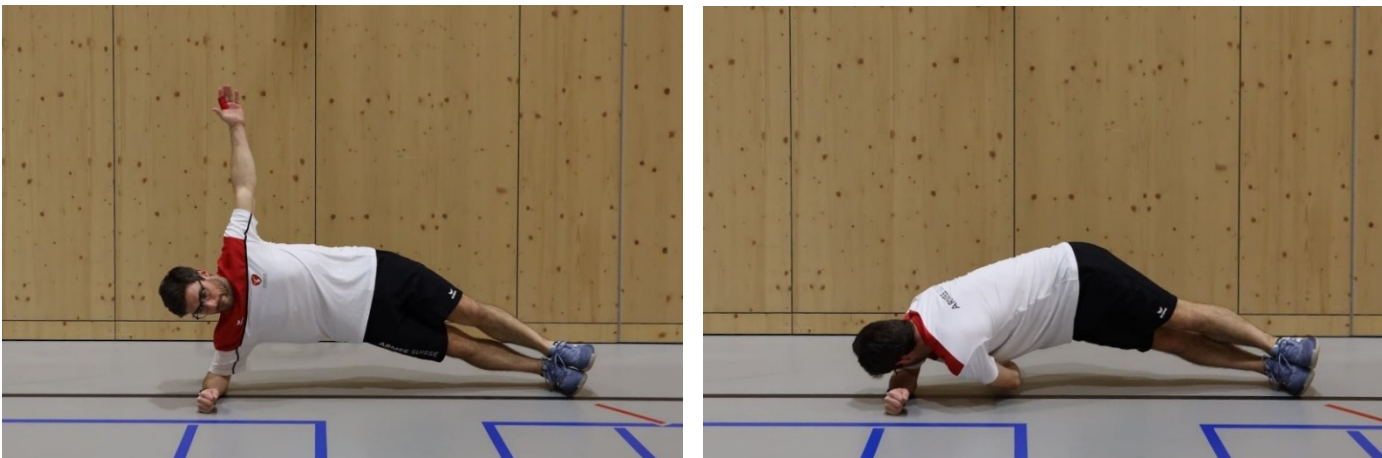
Achtung: Körper während der gesamten Übung in einer stabilen Linie halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach hinten ausweichen; Schulter des Stützarms aktiv stabilisieren; Rotation kontrolliert aus der Brustwirbelsäule ausführen, nicht nur den Arm bewegen; Becken möglichst stabil halten und nicht stark mitdrehen; Kurzhantel kontrolliert führen und nicht schwingen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; Stützellenbogen nicht vor oder hinter der Schulter positionieren.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

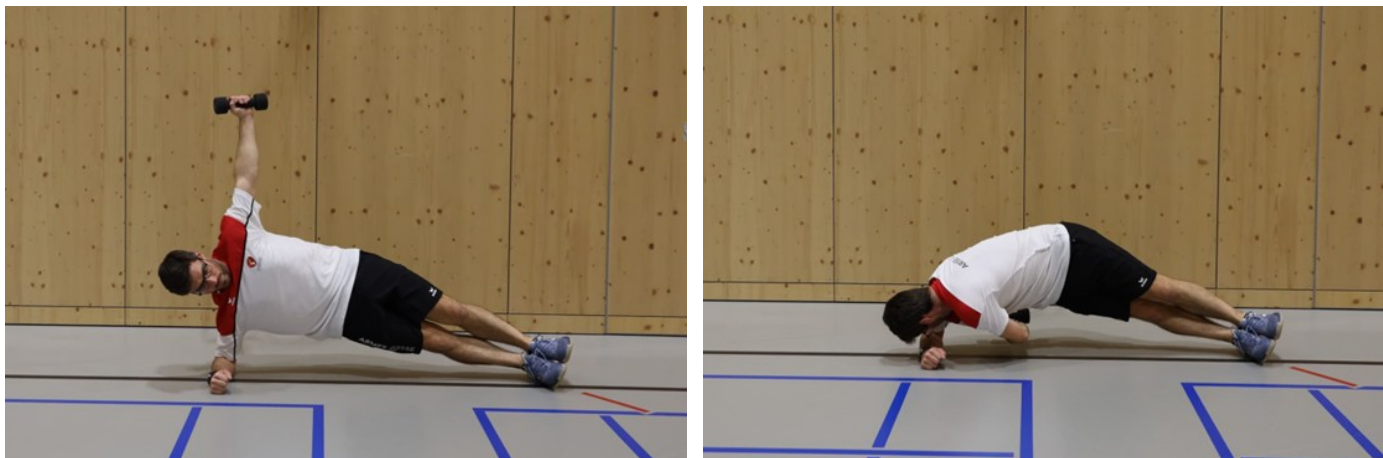
- Leichtere Kurzhantel verwenden oder ohne Gewicht arbeiten;
- Knie am Boden abstützen / oberes Bein vor dem unteren aufstellen.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwerer Kurzhantel verwenden;
- Seitstütz auf der Hand anstelle des Unterarms durchführen (high plank).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kurzhantel
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Kurzhanteln (leichter und schwerer)

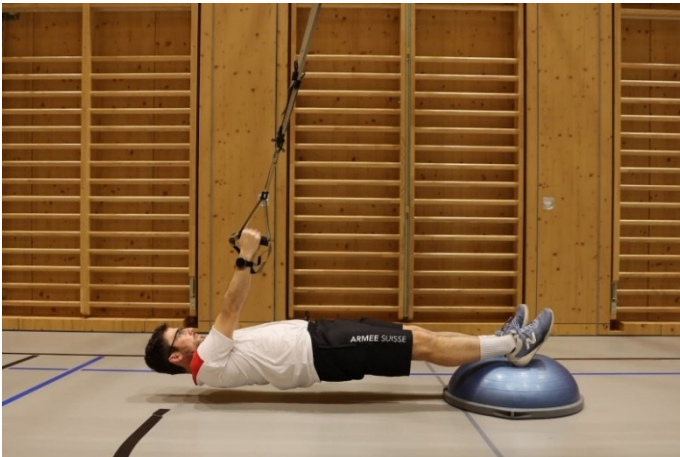
Extension und Flexion der Arme in hängender Position

► inverted row

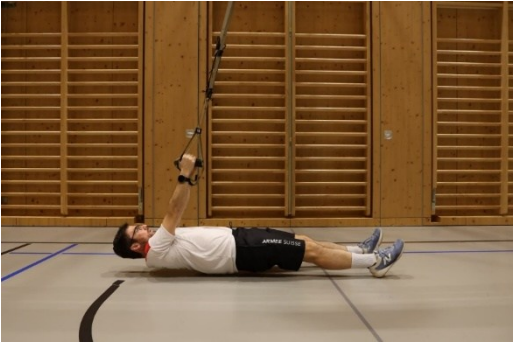
Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger

Ausführung: Im Fersenstand unter dem Schlingentrainer positionieren und die Griffe mit beiden Händen fassen. Die Beine sind gestreckt und werden auf einer Gleichgewichtshalbkugel abgelegt. Körper und Beine bilden eine möglichst gerade Linie, die Hüfte bleibt angehoben. Aus der hängenden Ausgangsposition die Arme beugen und den Oberkörper kontrolliert in Richtung der Griffe ziehen. Dabei die Schulterblätter nach hinten und unten führen. Anschliessend die Arme langsam wieder strecken und den Körper kontrolliert absenken. Die Gleichgewichtshalbkugel erhöht dabei die Anforderungen an Rumpf- und Beckenstabilität.

Achtung: Körper während der gesamten Bewegung möglichst gerade halten; Hüfte nicht absinken lassen oder nach oben schieben; Schulterblätter aktiv stabilisieren und Schultern nicht zu den Ohren ziehen; Ellbogen kontrolliert nach hinten führen; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten; Bewegung nicht durch Schwung oder Hüftbewegung unterstützen; Schlingentrainer gleichmässig belasten und beide Arme symmetrisch einsetzen.



Medizinballstossen: 6.00 -7.50 Meter

Vereinfachung	Erschwerung
- Gleichgewichtshalbkugel durch stabile Unterlage ersetzen / keine Unterlage; - aufrechtere Position – Körper weniger stark nach hinten neigen (Schlingen kürzer); - grössere Beugung in den Knien (Füsse näher zum Körper positionieren); - kleinere Bewegungsamplitude (Arme weniger beugen). 	- Position mehr hängend – Körper stärker nach hinten neigen (Schlingen länger); - Zusatzgewicht; - Beine auf Gleichgewichtsbrett positioniert. 
Medizinballstossen: - 6.00 Meter	Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Schlingentrainer, 1 Befestigung Schlingentrainer (z.B. Basketballkorb), 1 Balance-Halbkugel
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (z.B. Gewichtsweste, Gewichtsscheibe), 1 Gleichgewichtsbrett

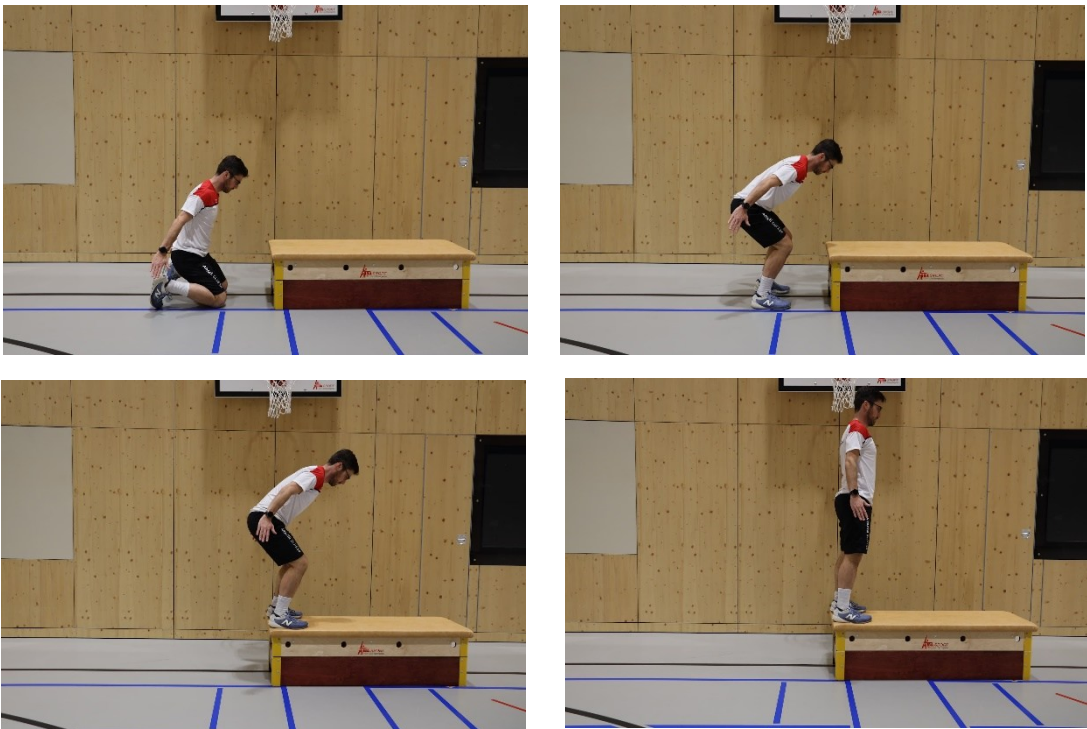
Sprung aus dem Kniestand auf einen Gegenstand

► kneeling position to box jump

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Hüftbeuger

Ausführung: Im Kniestand vor einer stabilen Erhöhung (z.B. Plyo-Box oder Schwedenkastenelement inkl. Oberteil) positionieren. Die Hüfte nach hinten führen und den Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme schräg am Körper nach hinten strecken (wie ein Skispringer auf der Schanze). Aus dieser Position kraftvoll und explosiv (Schwung der Arme nutzen) über Hüfte und Beine nach vorne bzw. oben springen und mit beiden Füßen gleichzeitig auf der Erhöhung landen. Die Landung kontrolliert und mit leicht gebeugten Knien abfedern, Anschliessend aufrecht auf der Box stehen und kontrolliert zurück in den Kniestand gelangen.

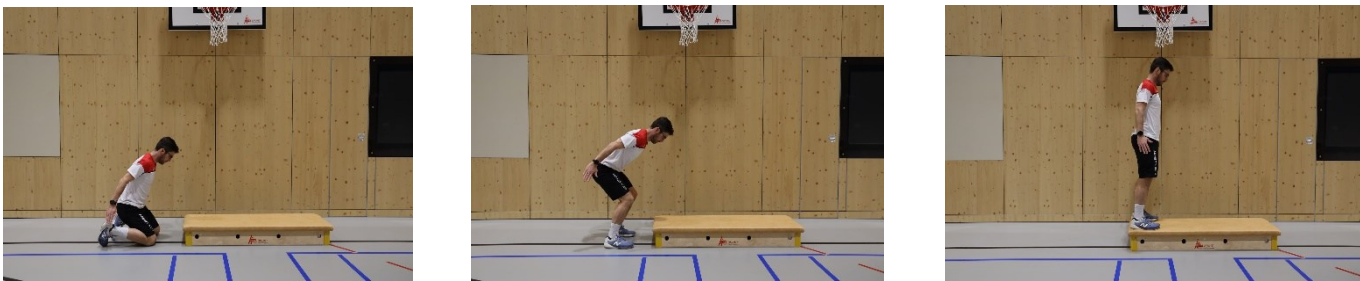
Achtung: Nur eine ausreichend stabile und rutschfeste Box verwenden; Höhe der Box dem Leistungsniveau anpassen; explosiv aus der Hüftstreckung springen (nicht nur aus den Knien); bei der Landung beide Füsse sicher auf der Box platzieren; Knie bei der Landung nicht nach innen kippen lassen; Landung weich und kontrolliert abfedern; Rumpf während des Sprungs stabil halten.



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

Vereinfachung

- Niedrigere Erhöhung verwenden;
- zunächst aus einer erhöhten Kniestandposition übern / ohne Sprung als Aufstehen.



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

Erschwerung

- Höherer Gegenstand verwenden;
- Sprung mit möglichst kurzer Bodenkontaktzeit ausführen;
- Zusatzgewicht.



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

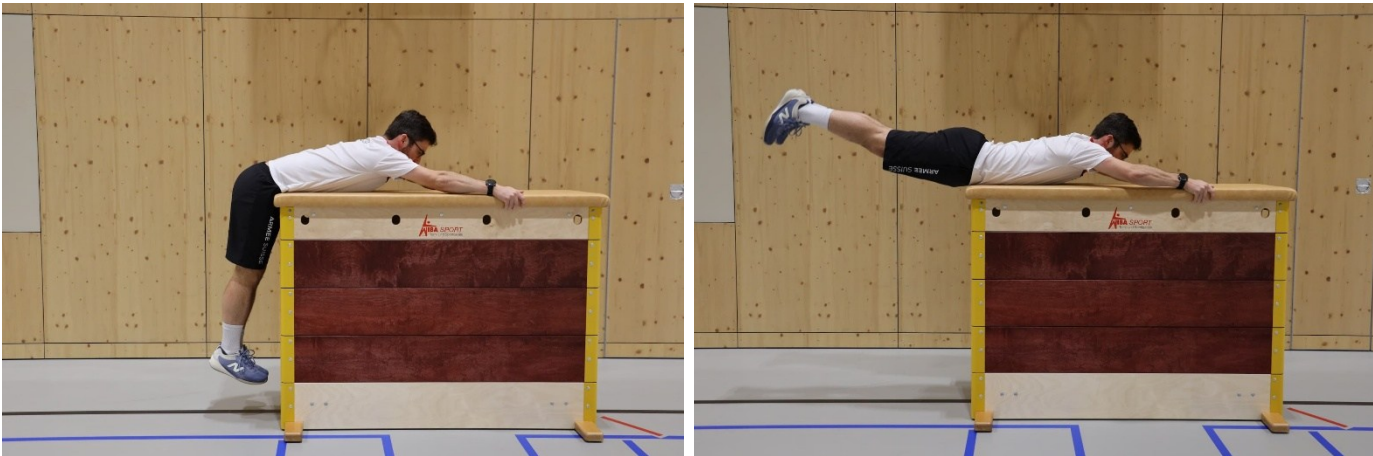
Anheben und Senken der Beine in Bauchlage

► reverse hyperextension

Ganzkörper: Rückenmuskulatur (unten), Oberschenkelmuskulatur (hintere), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Bauchlage auf einem Schwedenkasten positionieren, sodass das Becken bzw. der Unterbauch auf der Kante aufliegt und die Beine frei nach hinten unten hängen. Hände umfassen das Kastenoberteil zur Stabilisierung des Oberkörpers. Die Beine hängen gestreckt Richtung Boden. Beine gestreckt aus der Hüfte heraus anheben, bis sie in Verlängerung des Rumpfes sind (Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fuss). Die Bewegung erfolgt ausschliesslich im Hüftgelenk – der Oberkörper bleibt während der gesamten Ausführung ruhig und fixiert auf dem Kasten. Anschließend die Beine kontrolliert zurück in die Ausgangsposition absenken, ohne den Schwung zu nutzen.

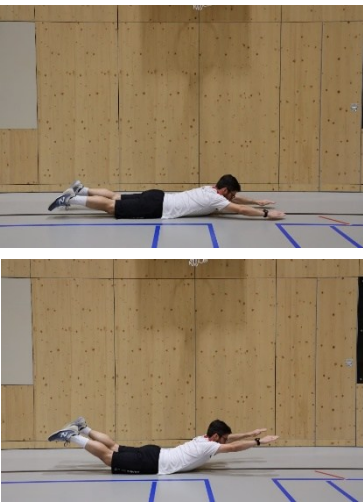
Achtung: Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen; Beine aus der Hüfte heben (nicht primär durch Überstreckung der Lendenwirbelsäule); Oberkörper und Becken stabil auf dem Schwedenkasten halten; Lendenwirbelsäule nicht übermässig ins Hohlkreuz bringen; Beine nur so weit anheben, wie eine neutrale Wirbelsäulenposition gehalten werden kann; Knie leicht gebeugt oder gestreckt entsprechend der gewählten Variante; langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

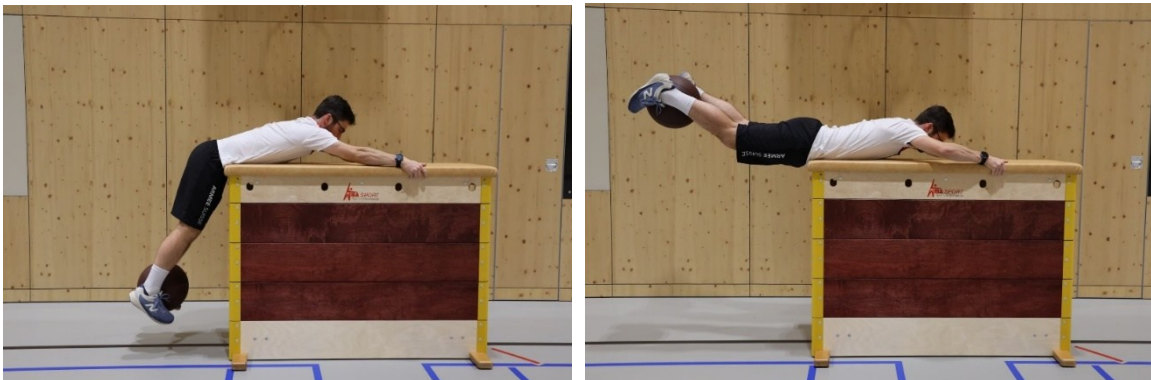
- Beine weniger hoch anheben / Bewegungsumfang reduzieren;
- Knie leicht gebeugt / zw. den Wiederholungen Beine kurz absenken/ablegen;
- auf dem Boden in Bauchlage Arme und Beine anheben.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht für die Beine/zwischen den Füßen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 1 (Medizin-, Volley-, Basket-)Ball

Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend

► push up position to front plank

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ausführung: Liegestützposition, Füße hüftbreit auf dem Gleichgewichtsbrett, 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

- Übung ohne Gleichgewichtsbrett durchführen;
- Gleichgewichtshalbkugel mit der flachen Seite nach unten = leichtere Variante.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (auf dem Rücken);
- Gleichgewichtshalbkugel mit der flachen Seite nach oben.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

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

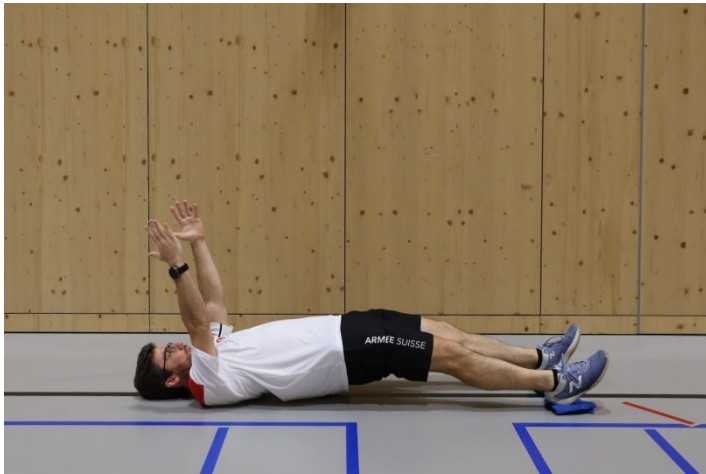
Extension und Flexion der Beine in Schulterlage

► hamstring curl

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur (hinten), Gesässmuskulatur

Ausführung: In Schulterlage liegen, beide Fersen auf einem Tuch platziert. Arme zeigen gestreckt nach schräg oben (V-Position), Bauch und Gesäss anspannen, das Becken anheben und in einer stabilen Position halten. Die Fersen ins Tuch drücken und die Beine durch Beugen der Knie zum Gesäss heranziehen. Anschliessend die Beine wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Hüfte bleibt während der gesamten Bewegung oben.

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



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

Vereinfachung

- Ohne Tuch kleine, langsame Rück- und Vorwärtsschritte ausführen;
- weniger weit zurücklaufen.



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

Erschwerung

- Die Übung einbeinig ausführen;
- Zusatzgewicht (auf der Hüfte platzieren).



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

Postenmateriel pro Tn: 1 Tuch
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewicht (Gewichtsscheibe, Kurzhantel)

Extension und Flexion der Beine in hängender Position

► straight knee leg raise

Mittelkörper: Bauchmuskulatur (gerade), Hüftbeuger

Ausführung: An der Sprossenwand in einer hängenden Position stabilisieren (Rücken anliegend und gestreckter Körper). Die Beine sind vollständig gestreckt, zwischen den Füßen wird ein Gewicht kontrolliert gehalten. Aus der Ausgangsposition die gestreckten Beine gemeinsam nach vorne bzw. oben bis etwa Hüfthöhe anheben und anschliessend langsam wieder absenken. Das Gewicht bleibt während der gesamten Bewegung sicher zwischen den Füßen.

Achtung: Beine möglichst gestreckt halten (Knie nicht bewusst beugen); kein Schwung aus dem Oberkörper und kein Pendeln der Beine; Becken kontrolliert bewegen und nicht stark ins Hohlkreuz ausweichen; Rumpf stabilisieren, insbesondere während des Absenkens; Beine langsam und kontrolliert senken – nicht einfach fallen lassen; ein starkes Hohlkreuz vermeiden; Schultern nicht hochziehen bzw. nicht unnötig in den Ohren positionieren; gleichmässig atmen, nicht die Luft anhalten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 – 180 Sek.

Vereinfachung

- Übung ohne Gewicht durchführen / Beine leicht beugen;
- leichteres Gewicht verwenden.



Globaler Rumpfkrafttest: -90 Sek.

Erschwerung

- Schwereres Gewicht verwenden;
- Beine bis über Hüfthöhe bzw. Richtung Sprossenwand anheben;
- Bewegung besonders langsam ausführen (vor allem Negativphase/Absenken);
- am höchsten Punkt kurz halten.

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Sprossenwand, 1 Medizinball
Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten / 2 (Medizin-)Bälle (leichter und schwerer)