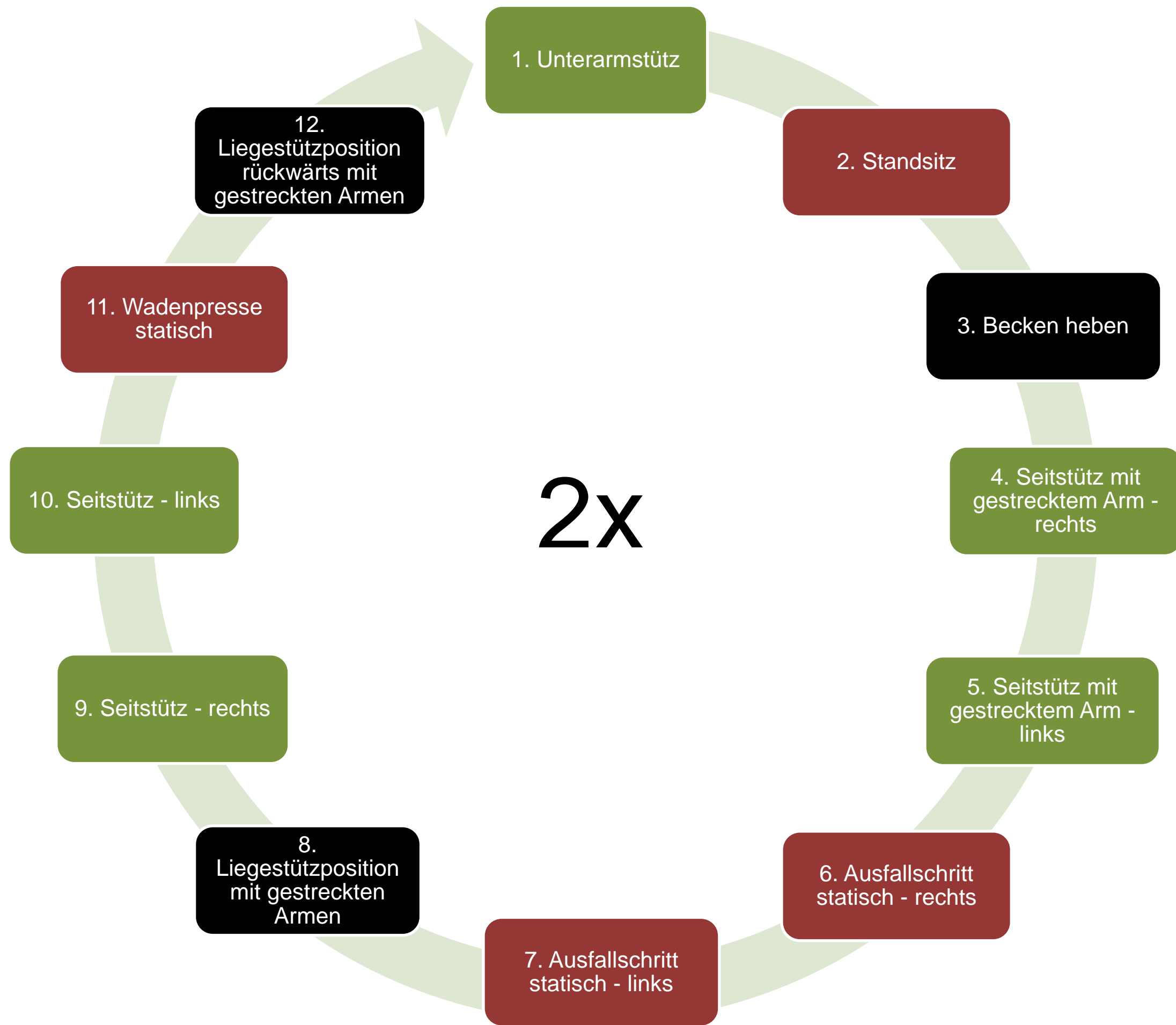





Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 0 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 4 ○ Ganzkörperübung: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	Plakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen: 1 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/ Langhantel 2 Kurzhanteln 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball





- Oberkörper
- Körpermitte
- Unterkörper
- Ganzkörper

Übungserklärung		Bildliche Darstellung
1	<p>Unterarmstütz <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf, die Oberarme sind vertikal (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (sowohl für Arme als auch Beine möglich).</p>	
2	<p>Standsturz <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken, Arme auf der Hüfte oder in Vorhalte.</p> <p>Achtung: Gesäss nach hinten führen, nicht Knie nach vorne. Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.</p> <p>Erleichtern: Gesäss nicht zu tief senken (größerer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern); instabile Unterlage.</p>	
3	<p>Becken heben <u>Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße aufgestellt, Arme flach auf dem Boden seitlich neben dem Körper, Becken heben und Position halten.</p> <p>Erleichtern: -</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (für die Beine).</p> <p><i>Variante:</i> ein Bein übers andere legen oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).</p>	

<p>4</p>	<p>Seitstütz mit gestrecktem Arm – rechts <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf gestrecktem rechten Arm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).</p>	
<p>5</p>	<p>Seitstütz mit gestrecktem Arm – links <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf gestrecktem linken Arm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).</p>	
<p>6</p>	<p>Ausfallschritt statisch – rechts <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Ausfallschritt mit dem rechten Bein vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Oberkörper aufrecht, Arme auf der Hüfte.</p> <p>Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern); instabile Unterlage (fürs Vorderbein); Ball in Vor- oder Hochhalte.</p>	

<p>7</p>	<p>Ausfallschritt statisch – links <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Ausfallschritt mit dem linken Bein vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Oberkörper aufrecht, Arme auf der Hüfte.</p> <p>Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern); instabile Unterlage (fürs Vorderbein); Ball in Vor- oder Hochhalte.</p>	
<p>8</p>	<p>Liegestützposition mit gestreckten Armen <u>Ganzkörperübung: Armstrecker, Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur</u></p> <p>Hohe Liegestützposition halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage (für Arme oder Beine); tiefe Liegestützposition halten.</p> <p><i>Variante:</i> Position der Hände/Arme variieren (zB: breit, schmal, zusammen).</p>	
<p>9</p>	<p>Seitstütz – rechts <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über Ellbogen halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).</p>	

<p>10</p>	<p>Seitstütz – links <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über Ellbogen halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).</p>	
<p>11</p>	<p>Wadenpresse statisch <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen heben (Stand auf den Fussspitzen).</p> <p>Achtung: aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Punkt mit den Augen fixieren fürs Gleichgewicht.</p> <p>Erleichtern: abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern).</p>	
<p>12</p>	<p>Liegestützposition rückwärts mit gestreckten Armen <u>Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker, Oberschenkelmuskulatur</u></p> <p>Verkehrte Liegestützposition (Gesicht nach oben), Arme und Beine gestreckt.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Beine etwas anwinkeln.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (für die Beine).</p>	