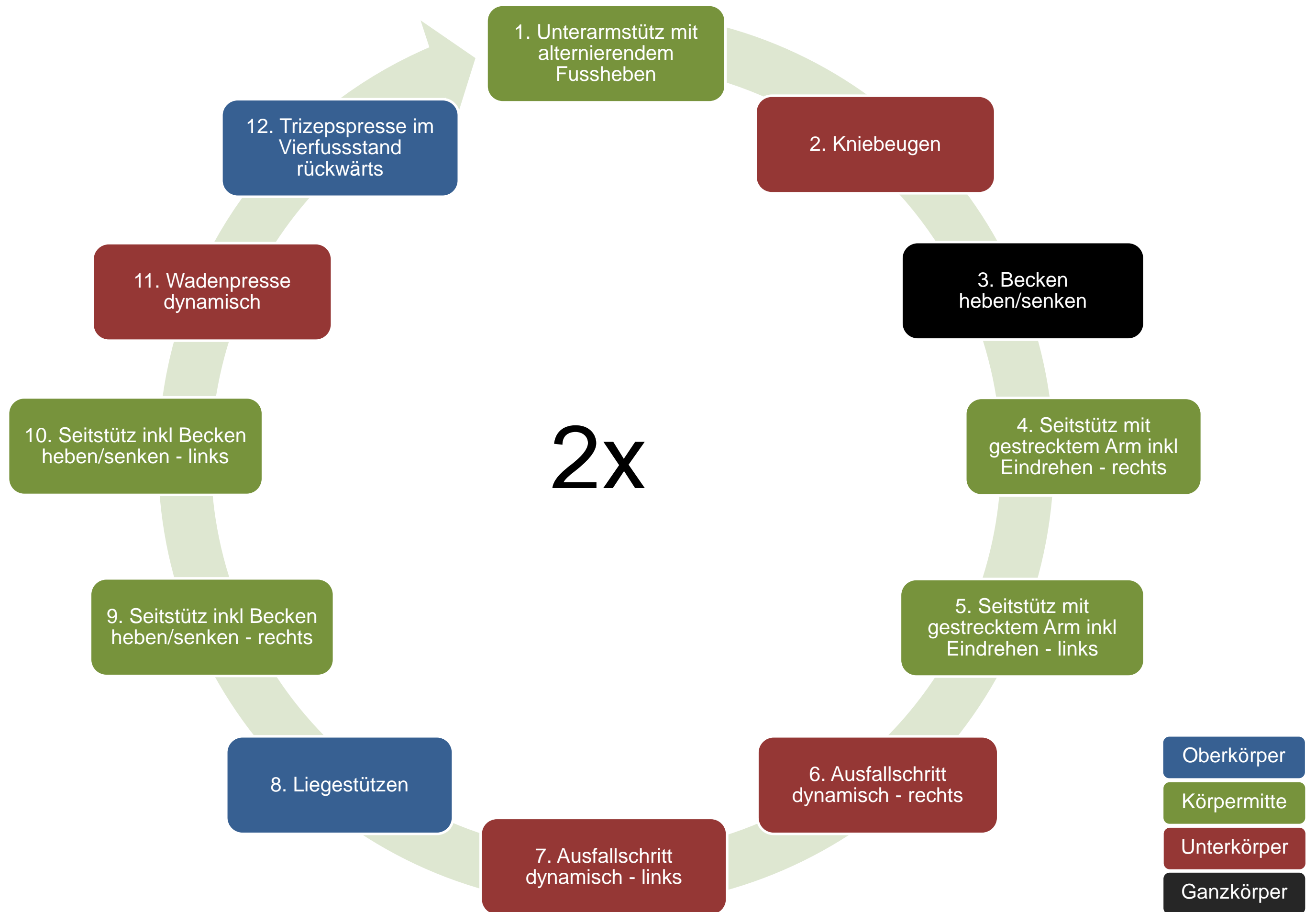


<b>Zeit</b>	<b>Organisation</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Material</b>
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Halle / Gelände</li> <li>• Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen</li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper: 2</li> <li>○ Körpermitte: 5</li> <li>○ Unterkörper: 4</li> <li>○ Ganzkörperübung: 1</li> </ul> </li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 45 Sekunden</li> <li>○ Pause: 15 Sekunden</li> <li>○ Serien/Sätze: 1</li> <li>○ Durchgänge: 2</li> </ul> </li> </ul>	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



## Übungserklärung

## Bildliche Darstellung

### Unterarmstütz mit alternierendem Fussheben

Körpermitte: Bauchmuskulatur

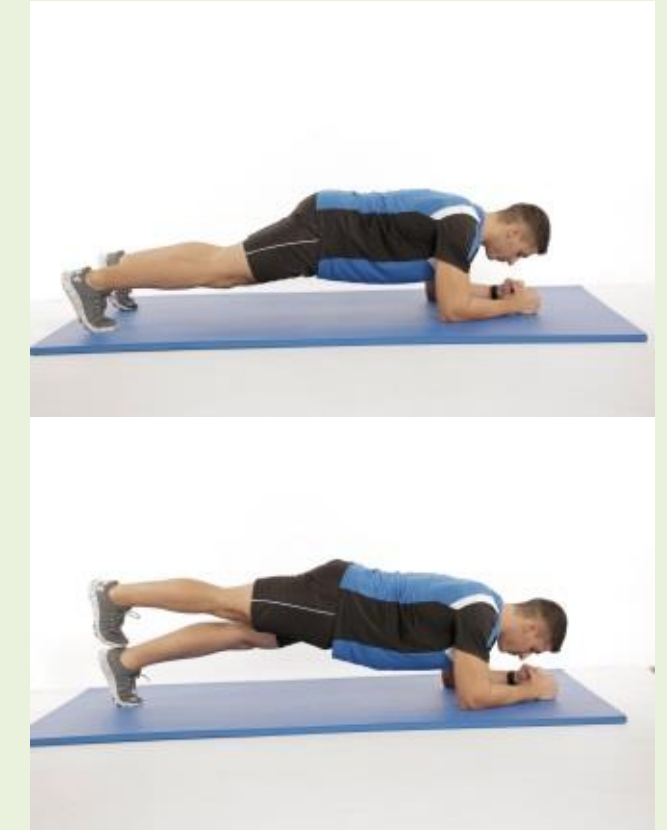
Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf, die Oberarme sind vertikal (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Abwechslungsweise ein Bein anheben (ungefähr Fersenhöhe).

1

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen).

**Erleichtern:** Knie auf dem Boden; Position nur halten (ohne Anheben der Beine).

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme).



### Kniebeugen

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken, zurück zum Stand, Arme auf der Hüfte oder in Vorhalte.

2

Achtung: Gesäss nach hinten führen, nicht Knie nach vorne. Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.

**Erleichtern:** Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf den Schultern); instabile Unterlage.



### Becken heben und senken

Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur

Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße aufgestellt, Arme flach auf dem Boden seitlich neben dem Körper, Becken senken und heben.

**Erleichtern:** Position nur halten (ohne Senken des Beckens).

**3 Erschweren:** Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (für die Beine).

*Variante:* ein Bein übers andere legen oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).



### Seitstütz mit gestrecktem Arm inklusiv Eindrehen – rechts

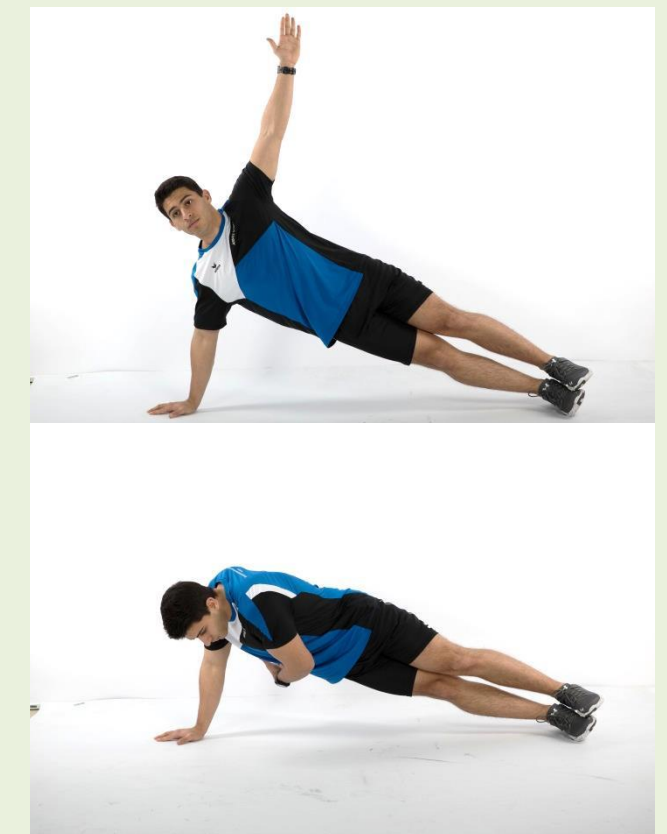
Körpermitte: Bauchmuskulatur



Seitstütz auf dem rechten gestreckten Arm mit senkrecht ausgestrecktem oberem Arm, Blick nach oben gerichtet. Oberer Arm unter den Körper und zurück führen, die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick nach unten).

Achtung: Becken bleibt stabil.

**4 Erleichtern:** Knie auf dem Boden.

**Erschweren:** instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch für die Beine möglich); Zusatzgewicht (für freien Arm).



<p>5</p>	<p><b>Seitstütz mit gestrecktem Arm inklusiv Eindrehen – links</b>  <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem linken gestreckten Arm mit senkrecht ausgestrecktem oberem Arm, Blick nach oben gerichtet. Oberer Arm unter den Körper und zurück führen, die Bewegung mit dem Kopf begleiten (Blick nach unten).</p> <p>Achtung: Becken bleibt stabil.</p> <p><b>Erleichtern:</b> Knie auf dem Boden.</p> <p><b>Erschweren:</b> instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch für die Beine möglich); Zusatzgewicht (für freien Arm).</p>	
<p>6</p>	<p><b>Ausfallschritt dynamisch – rechts</b>  <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Ausfallschritt mit dem rechten Bein vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen und wieder strecken, Oberkörper aufrecht, Arme auf der Hüfte.</p> <p>Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss.</p> <p><b>Erleichtern:</b> Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p><b>Erschweren:</b> Zusatzgewicht (auf den Schultern) instabile Unterlage (fürs Vorderbein); Ball in Vor- oder Hochhalte; beim Heben des Oberkörpers mit den Beinen leicht abspringen.</p>	

### Ausfallschritt dynamisch – links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Ausfallschritt mit dem linken Bein vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen und wieder strecken, Oberkörper aufrecht, Arme auf der Hüfte.

7 Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fusspitze und zentral über dem Fuss.

**Erleichtern:** Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf den Schultern) instabile Unterlage (fürs Vorderbein); Ball in Vor- oder Hochhalte; beim Heben des Oberkörpers mit den Beinen leicht abspringen.



### Liegestützen

Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur

Liegestützposition, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken).

Achtung: kein Hohlkreuz, Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

8 **Erleichtern:** Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

**Erschweren:** Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage (für Arme oder Beine); Liegestützvarianten ausprobieren (zB: in die Hände klatschen, Einarm-, „Krabben-“, „Spartan-“, „Superman-“, „Beinflagge-“, „Azteken-“ oder „Shaolin“-Liegestützen).

*Variante:* Position der Hände/Arme variieren (zB: breit, schmal, zusammen).



### Seitstütz inklusiv Becken heben und senken– rechts

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position), Becken heben und senken.

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über Ellbogen halten.

**Erleichtern:** Knie auf dem Boden.

9

**Erschweren:** instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).



### Seitstütz inklusiv Bein heben und senken – links

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position), Becken heben und senken.

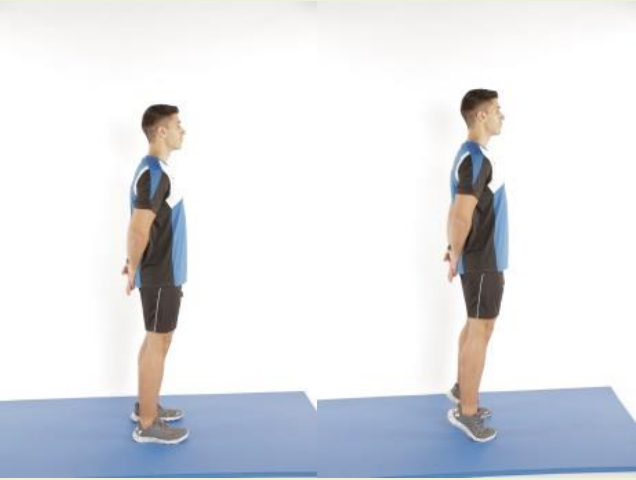
Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über Ellbogen halten.

**Erleichtern:** Knie auf dem Boden.

10

**Erschweren:** instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht (auf der Hüfte).



<p>11</p>	<p><b>Wadenpresse dynamisch</b>  <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Arme hinter dem Körper verschränkt, Fersen heben (zum Stand auf den Fussspitzen) und senken.</p> <p>Achtung: aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Punkt mit den Augen fixieren fürs Gleichgewicht.</p> <p><b>Erleichtern:</b> abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.</p> <p><b>Erschweren:</b> Zusatzgewicht (auf den Schultern), Fersen nie vollständig absetzen.</p> <p><i>Variante:</i> Stand auf erhöhter Unterlage.</p>	
<p>12</p>	<p><b>Trizepspresse im Vierfussstand rückwärts</b>  <u>Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Vierfussstand rückwärts (Brust zeigt nach oben, Körper auf den Händen und Füßen aufgestützt), Beine angewinkelt, Becken leicht angehoben, Fingerspitzen zeigen nach vorne (Blickrichtung), Arme beugen und strecken, um den Oberkörper (das Becken) zu heben/senken.</p> <p><b>Erleichtern:</b> Füße näher am Gesäss positionieren.</p> <p><b>Erschweren:</b> Füße weiter weg vom Gesäss platzieren; Zusatzgewicht (auf der Hüfte).</p>	