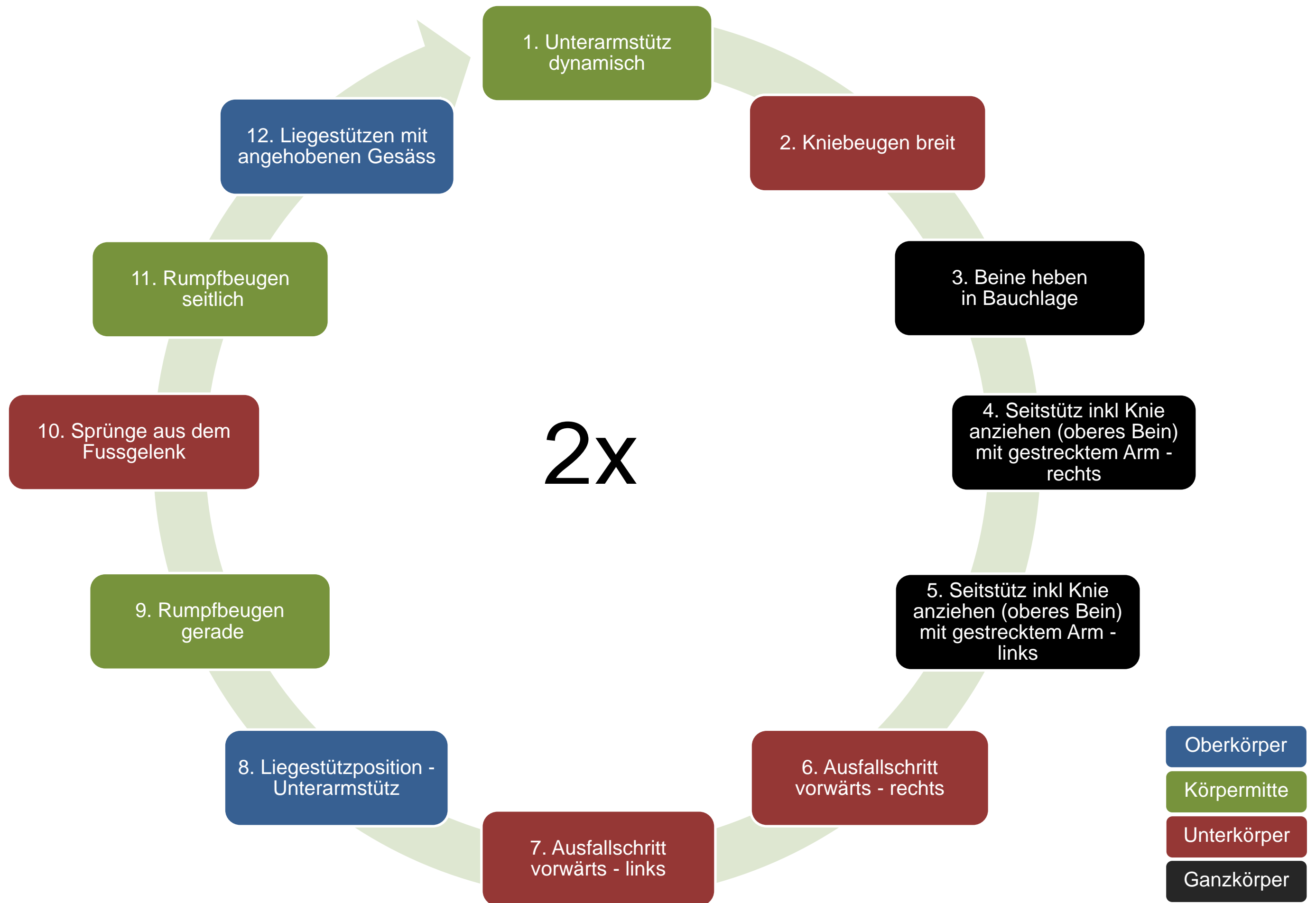


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 3 ○ Unterkörper: 4 ○ Ganzkörperübung: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



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Unterarmstütz dynamisch

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). Die Füße nach hinten bewegen und zurück in die Ausgangsposition führen.

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 (Verschiebung kniend).

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



Kniebeugen breit

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren

Sehr breiter Stand, Füße nach aussen gedreht, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken, zurück zum Stand, Arme auf der Hüfte, in Vorhalte oder hinter dem Kopf verschränkt.

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

2

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

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern).



Beine heben in Bauchlage

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme ausgestreckt mit Bodenkontakt, leicht angewinkelte Beine anheben und senken.

Achtung: Beine nicht vollständig senken.

Erleichtern: Position nur halten.

Erschweren: Zusatzgewicht (an oder zwischen den Beinen).

3



Seitstütz inklusive Knie anziehen (oberes Bein) mit gestrecktem Arm - rechts

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem rechten gestreckten Arm, Oberschenkel des oberen Beines gerade nach vorne ausstrecken (Bein anwinkeln, Unterschenkel parallel zum Körper) und wieder zurück führen.

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

Erleichtern: Knie auf dem Boden.

Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht fürs obere Bein.

4



Seitstütz inklusive Knie anziehen (oberes Bein) mit gestrecktem Arm - links

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem linken gestreckten Arm, Oberschenkel des oberen Beines gerade nach vorne ausstrecken (Bein anwinkeln, Unterschenkel parallel zum Körper) und wieder zurück führen.

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

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

Erschweren: instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Beine möglich); Zusatzgewicht fürs obere Bein.



Ausfallschritt vorwärts – rechts

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Aufrechter Stand, Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Arme auf der Hüfte, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen.

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

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

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit Armen in Vor- respektive Hochhalte oder mit hängenden Armen); instabile Unterlage (für das vordere Bein).



Ausfallschritt vorwärts – links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aufrechter Stand, Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Arme auf der Hüfte, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen.

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

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

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit Armen in Vor- respektive Hochhalte oder mit hängenden Armen); instabile Unterlage (für das vordere Bein).



Liegestützposition - Unterarmstütz

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Von der Liegestützposition in den Unterarmstütz und zurück wechseln.

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

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

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



Rumpfbeugen gerade
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken.

Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung).

Erleichtern: Arme in Vorhalte.

9 **Erschweren:** Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte; Zusatzgewicht (auf der Brust)

Variante: Distanz der Füße zum Gesäss verändern.



Sprünge aus dem Fussgelenk
Unterkörper: Wadenmuskulatur

Schulterbreiter Stand auf den Zehenspitzen, Arme auf der Hüfte abgestützt, kleine Sprünge senkrecht in die Höhe ausführen.

Achtung: aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fersen nie vollständig absetzen.

10 **Erleichtern:** kleinere Sprünge.

Erschweren: höhere Sprünge; Zusatzgewicht (auf den Schultern).



<p>11</p>	<p>Rumpfbeugen seitlich <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage, Beine und Füße angewinkelt, Arme ausgestreckt in Vorhalte, Oberkörper abwechselungsweise zum linken und rechten Knie anheben und die Hände daran vorbei nach vorne führen.</p> <p>Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken und nicht zu weit anheben (ständige Spannung).</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger weit anheben.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (in den Händen halten).</p>	
<p>12</p>	<p>Liegestütze mit angehobenem Gesäss <u>Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur</u></p> <p>Aus der Liegestützposition die Füße näher zu den Händen führen, um das Gesäss zu heben, Füße auf den Zehenspitzen, Schultern zurückdrücken, Arme beugen und strecken (Stirn zu Boden und zurück führen).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren, Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen). Arme auf erhöhter Unterlage platzieren.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (für die Arme); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren.</p> <p><i>Variante:</i> Position der Hände/Arme variieren (zB: breit, schmal, zusammen).</p>	