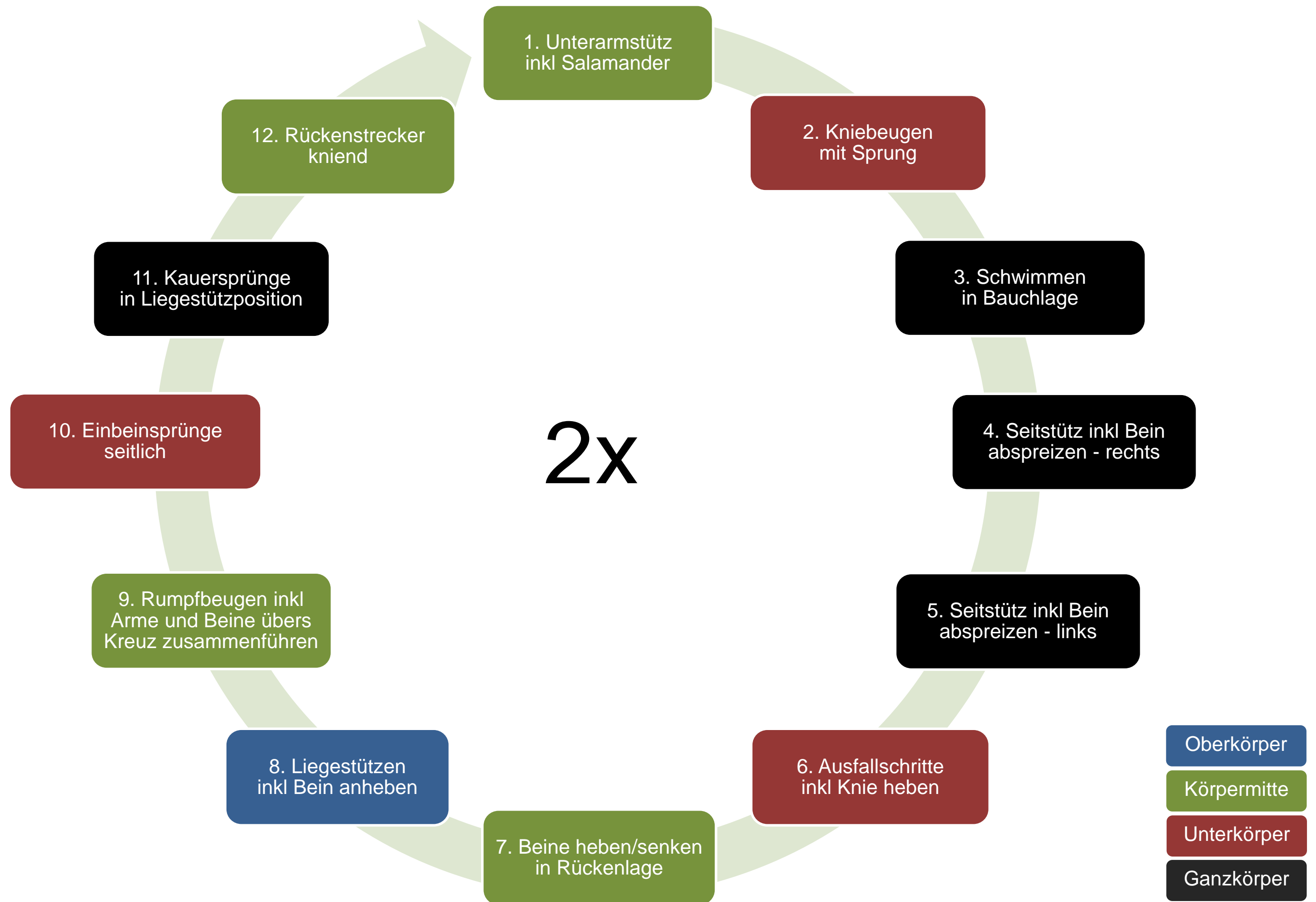


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 4 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörperübung: 4 • 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/Medizinball 2 Kurzhanteln 4 Gewichtsmanschetten 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

1 Unterarmstütz inklusiv Salamander

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). Abwechselnd ein Knie anwinkeln und in Richtung Ellenbogen führen (Knie nicht absetzen).

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

1

Erleichtern: ein Knie auf dem Boden (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).

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



2 Kniebeugen mit Sprung

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand mit gebeugten Knien (ungefähr rechter Winkel in den Kniegelenken), kleiner Sprung in die Höhe zurück zur Ausgangsposition, Arme auf der Hüfte oder in Vorhalte.

Achtung: Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen.

2

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

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



Schwimmen in Bauchlage

Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Gesäßmuskulatur

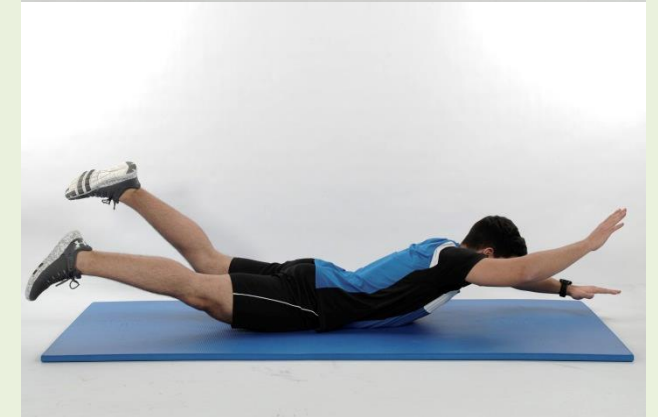
Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben, abwechslungsweise jeweils einen Arm und ein Bein übers Kreuz anheben.

Achtung: Arme und Beine haben keinen Bodenkontakt.

- 3** **Erleichtern:** Position nur halten (statisch, ohne Bewegung der Arme und Beine), den nicht angehobenen Arm und das nicht angehobene Bein jeweils auf dem Boden absetzen.

Erschweren: Zusatzgewicht (an den Armen und Beinen).

Variante: Arme und Beine in einem gewissen Takt mit Zwischenstopp in der neutralen Position heben und senken oder schnelles ständiges auf und ab bewegen der Arme und Beine.



Seitstütz inklusive Bein abspreizen – rechts

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position), oberes Bein heben und senken, oberer Arm in Hochhalte (Seestern) oder auf der Hüfte platziert.

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

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

Erschweren: Zusatzgewicht (am oberen Bein für zusätzliches Training der Beinmuskulatur); instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Bein möglich).



Seitstütz inklusive Bein abspreizen – links

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte Position), oberes Bein heben und senken, oberer Arm in Hochhalte (Seestern) oder auf der Hüfte platziert.

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

Erleichtern: Knie auf dem Boden.

Erschweren: Zusatzgewicht (am oberen Bein für zusätzliches Training der Beinmuskulatur); instabile Unterlage (sowohl für Arm als auch Bein möglich).

5



Ausfallschritte inklusiv Knie heben

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Hüftbreiter Stand, ein Knie in Hochhalte (Gleichgewicht halten), Arme auf der Hüfte, grosser Ausfallschritt nach vorne mit angewinkelterm Bein, zurück in die Ausgangslage stossen. Beim nächsten Ausfallschritt die Übung auf der Gegenseite ausführen.

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, mit Armen in Vor- respektive Hochhalte oder mit hängenden Armen).

6



Beine heben und senken in Rückenlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine angewinkelt in Hochhalte, Arme seitlich auf dem Boden, Beine heben und senken.

Achtung: ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.

Erleichtern: Position nur halten, Beine weniger weit absenken.

Erschweren: Zusatzgewicht (für die Beine).

7

Variante I: Beine abwechselnd heben und senken.

Variante II: Beine anwinkeln und strecken (gerade oder zur Seite).



Liegestützen inklusive Bein anheben

Oberkörper: Brustmuskulatur; Armstrecker

Liegestützposition (Gesicht nach unten), abwechselnd ein Bein anheben und senken, beim Heben/Senken des Beines gleichzeitig den Oberkörper senken sowie wieder anheben, indem die Arme gebeugt/gestreckt werden (Liegestütz).

Achtung: möglichst stabil bleiben (Bauch anspannen), Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

8

Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition); Arme nicht beugen/strecken.

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



Rumpfbeugen inklusive Arme und Beine übers Kreuz zusammenführen

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Beine ausgestreckt in Hochhalte, Ellenbogen und Knie übers Kreuz zusammenführen. Nach jeder Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: Oberkörper nicht vollständig absetzen (ständige Spannung), nicht mit der Hand am Kopf ziehen (Hand neben dem Ohr platzieren).

9 **Erleichtern:** Ellenbogen und Knie nicht vollständig zusammenführen.

Erschweren: Arm ausgestreckt zum Knie führen (nicht angewinkelt neben dem Ohr); Zusatzgewicht (für Arme und Beine möglich).



Einbeinsprünge seitlich

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur


Einbeinstand, Bein leicht gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt, Sprung zur Seite aufs andere Bein, Gleichgewicht kurz halten, ehe zurück in die Ausgangsposition gesprungen wird.

Achtung: Knie bleiben stets hinter den Fussspitzen.

10 **Erleichtern** Knie weniger beugen (größerer Winkel); weniger weiter Sprung zur Seite.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern); Knie mehr beugen (kleinerer Winkel).



<p>11</p>	<p>Kauersprünge in Liegestützposition <u>Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition (Gesicht nach unten), Beine im Sprung anwinkeln (Knie zwischen die Arme führen) und beim nächsten Sprung wieder ausstrecken.</p> <p>Achtung: Oberkörper in der Ausgangsposition möglichst stabil halten (Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).</p>	
<p>12</p>	<p>Rückenstrecker kniend <u>Körpermitte Rückenmuskulatur</u></p> <p>Kniend (Oberkörper leicht in Vorlage mit geradem Rücken), Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Oberkörper einrollen und strecken.</p> <p>Achtung: Streckung bewusst im unteren Rücken beginnen und versuchen sich Wirbel für Wirbel zu strecken, Gesäss nicht auf den Fersen abstützen.</p> <p>Erleichtern: Position nur halten; Arme auf der Brust verschränkt.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Brust halten oder sogar in Vorhalte).</p>	