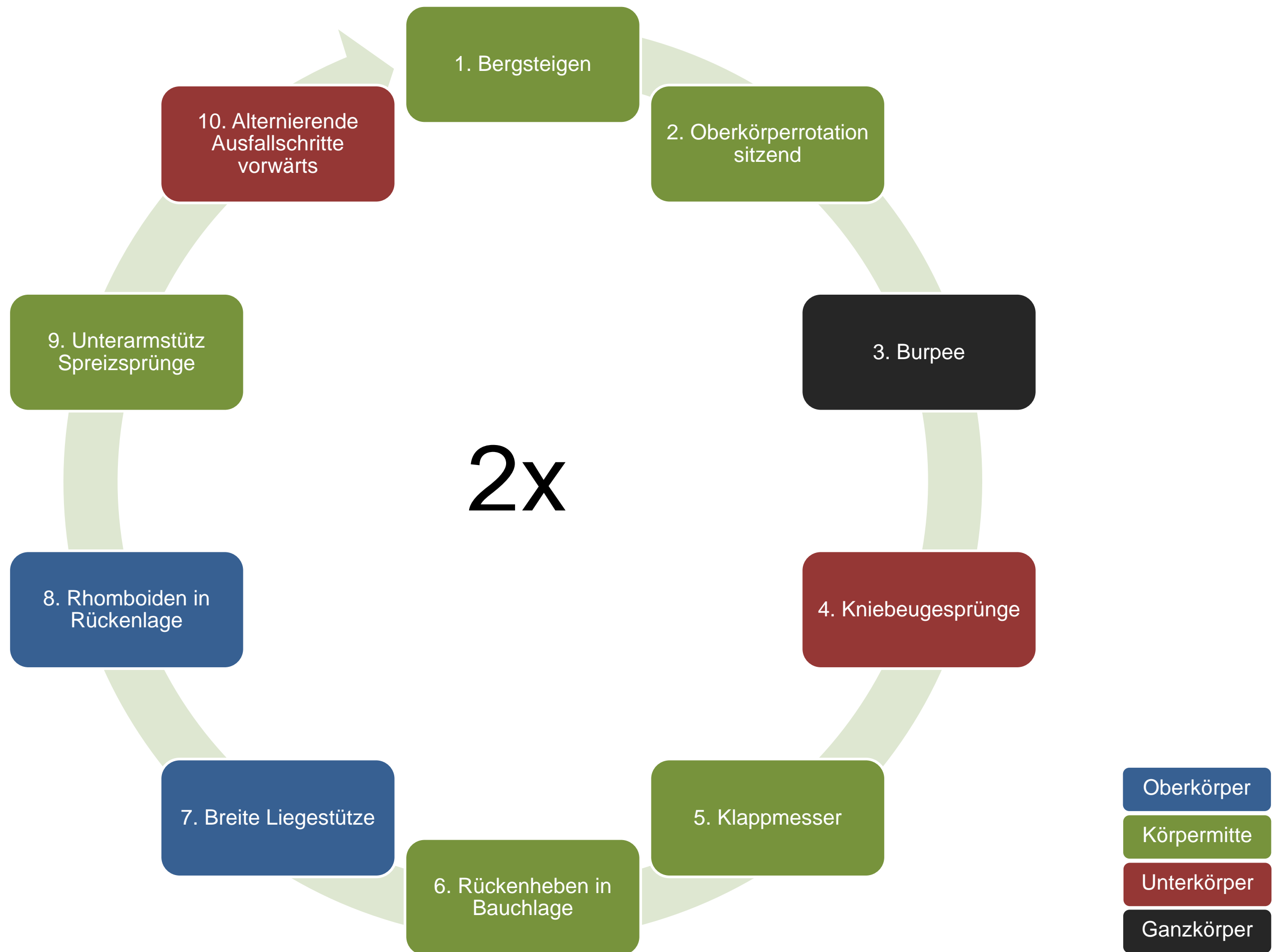


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 20 Sekunden ○ Pause: 10 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 3 	<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 Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/Sandsack/Langhantel</p> <p>2 Kurzhanteln/Bälle/Gewichtsbälle</p> <p>4 Gewichtsmanschetten</p> <p>1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p>



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Bergsteigen

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition (Gesicht nach unten), abwechselnd ein Bein anwinkeln (Knie zwischen den Armen).

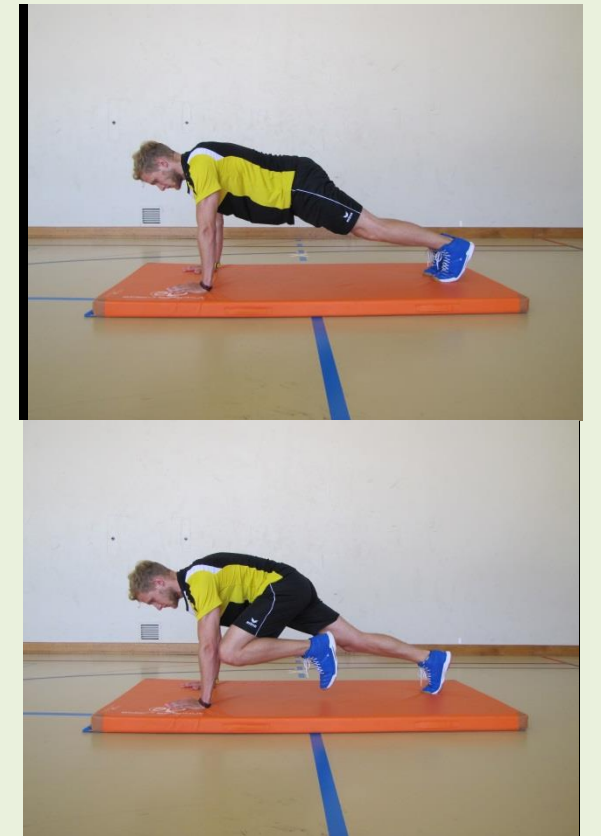
Achtung: Oberkörper möglichst stabil halten; kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern: Grundposition nur halten (Liegestützposition).

1

Erschweren: Zusatzgewicht an den Beinen; instabile Unterlage für die Arme.

Variante: Knie diagonal zum gegenüberliegenden Arm führen.



Oberkörperrotation sitzend

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, Arme von der einen zur anderen Seite bewegen, der Oberkörper macht die Bewegung mit.

Achtung: nur Bodenkontakt mit dem Gesäss.



2

Erleichtern: Position nur halten (ohne Bewegung der Arme), Beine auf dem Boden absetzen.

Erschweren: Zusatzgewicht in den Händen halten.

Variante: Beine angewinkelt am Boden, Oberkörper leicht in Rücklage, Arme gestreckt in Vorhalte von der einen zur anderen Seite bewegen, der Oberkörper macht die Bewegung mit.



<p>3</p>	<p>Burpee <u>Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Liegestützposition, Arme beugen und strecken (Oberkörper senken und heben), zwischen der nächsten Ausführung einen Streck sprung integrieren. Zum Aufstehen mit den Füßen zu den Händen springen.</p> <p>Achtung: kein Hohlkreuz in der Liegestützposition, Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.</p> <p>Erleichtern: Liegen: Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen. Streck sprung: weniger hoch/impulsiv.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht; Liegen: Füsse auf erhöhter Unterlage abstützen.</p> <p><i>Variante:</i> Position der Hände/Arme variieren (Bsp.: breit, schmal, zusammen).</p>	
<p>4</p>	<p>Kniebeugesprünge <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur</u></p> <p>Knie gebeugt, Füsse zusammen. Durch leichte Sprünge die Füsse nach aussen (breiter als Schulter breit) und wieder zusammenführen. Die Landung erfolgt mit fast gestreckten Beinen, um anschliessend das Gesäss zu senken (Abfedern des Sprunges).</p> <p>Achtung: möglichst stabil bleiben (Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Gesäss weniger senken.</p> <p>Erschweren: Gesäss tiefer senken, Zusatzgewicht (auf den Schultern).</p>	

Klappmesser

Körpermitte: Bauchmuskulatur

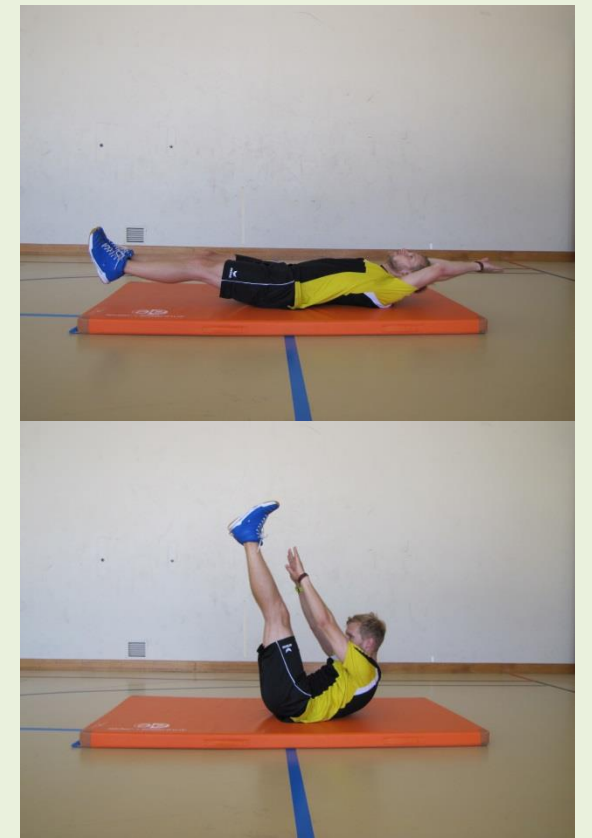
Rückenlage, Arme und Beine gestreckt und leicht angehoben, Körper zusammenklappen, so dass die Hände die Fussspitzen berühren.

Achtung: Beine und Arme nicht absetzen.

5 **Erleichtern:** Arme und Beine weniger weit anheben.

Erschweren: Zusatzgewicht für die Arme und Beine.

Variante: Arme in Vorhalte und aus dieser Position den Körper zusammenklappen.



Rückenheben in Bauchlage

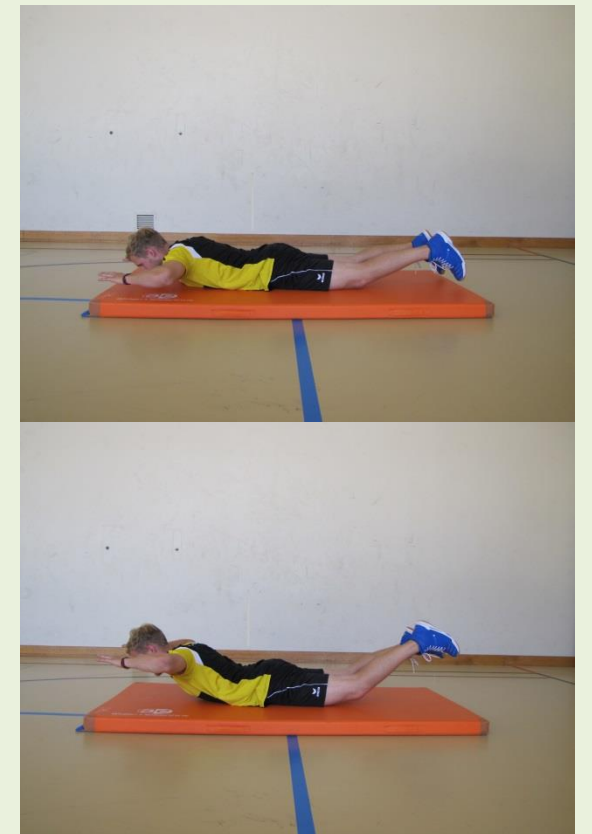
Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme neben dem Kopf angewinkelt, Oberkörper und Beine gleichzeitig anheben.

Achtung: Oberkörper und Beine nicht vollständig senken.

6 **Erleichtern:** Position nur halten.

Erschweren: ausgestreckte Arme, Zusatzgewicht an den Armen und Beinen.



Breite Liegestütze

Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur

Liegestützposition mit breiter Armstellung, 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.

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

Erschweren: Zusatzgewicht (auf Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage für Arme oder Beine.



Rhomboiden in Rückenlage

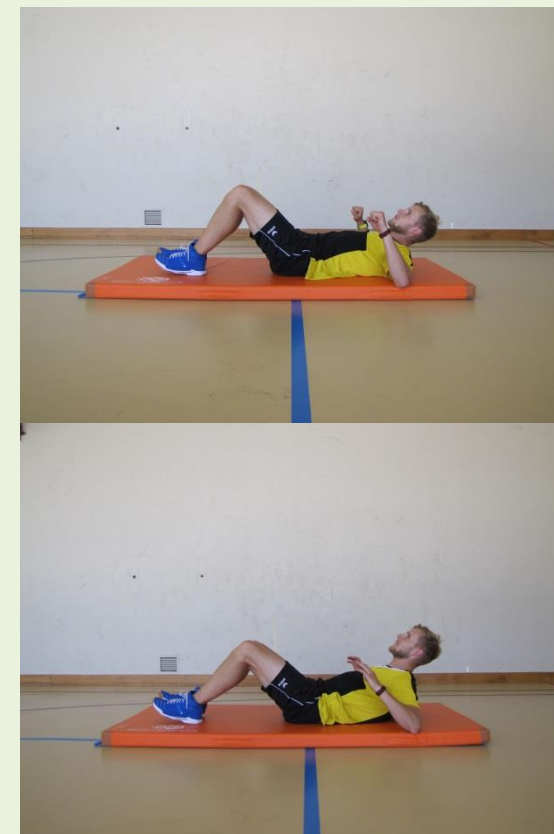
Oberkörper: Schultermuskulatur

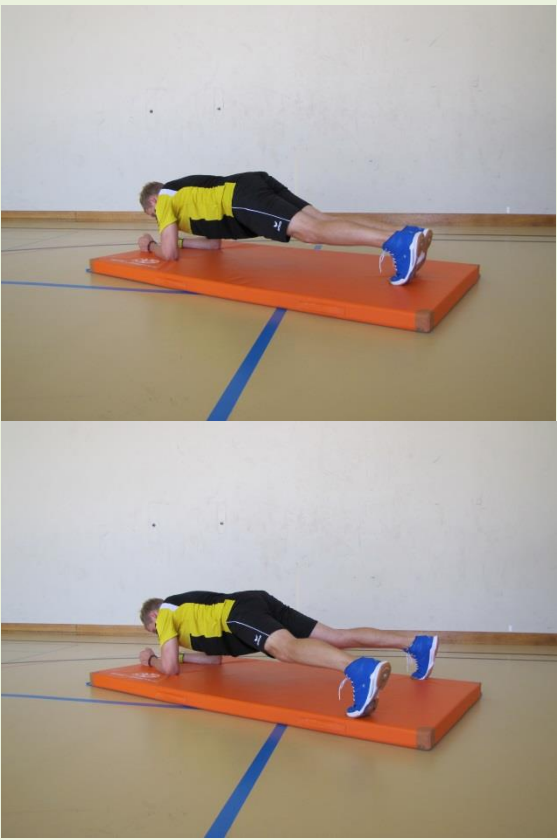
Rückenlage, angewinkelte Arme (Handflächen zeigen nach vorne), die Ellenbogen stützen den leicht angehobenen Oberkörper, Beine angewinkelt in Fersenstellung auf dem Boden, Oberkörper durch nach hinten Drücken der Ellenbogen heben und senken.

Achtung: Oberkörper nie vollständig ablegen, Ellbogen unterhalb der Schultern

8 **Erleichtern:** Position nur halten (ohne heben und senken des Oberkörpers); Oberkörper weniger anheben.

Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Brust).



<p>9</p>	<p>Unterarmstütz Spreizsprünge <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Unterarmstütz, durch leichte Sprünge die Beine spreizen und wieder zusammenführen.</p> <p>Achtung: kein Hohlkreuz, Becken bewusst anheben.</p> <p>Erleichtern: geringere Frequenz; Beine weniger abspreizen.</p> <p>Erschweren: höhere Frequenz; Zusatzgewicht; instabile Unterlage für die Unterarme.</p>	
<p>10</p>	<p>Alternierende Ausfallschritte vorwärts <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Ausfallschritt nach vorne, vorderes Bein bis ungefähr zu einem rechten Winkel beugen, Arme auf der Hüfte, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.</p> <p>Achtung: vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss.</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger senken (größerer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf Schultern, mit Armen in Vor- respektive Hochhalte oder mit hängenden Armen); beim Heben des Oberkörpers mit den Beinen abspringen (dynamisch im Sprung vom einen zum anderen Vorderbein wechseln (nur noch eine Übung)); instabile Unterlage fürs Vorderbein.</p>	