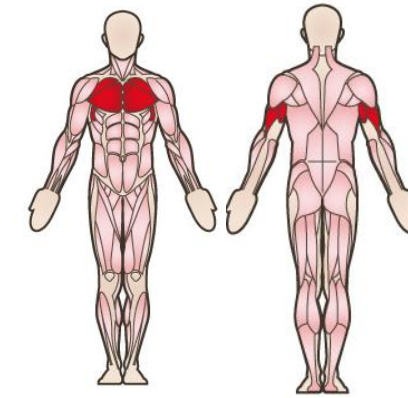


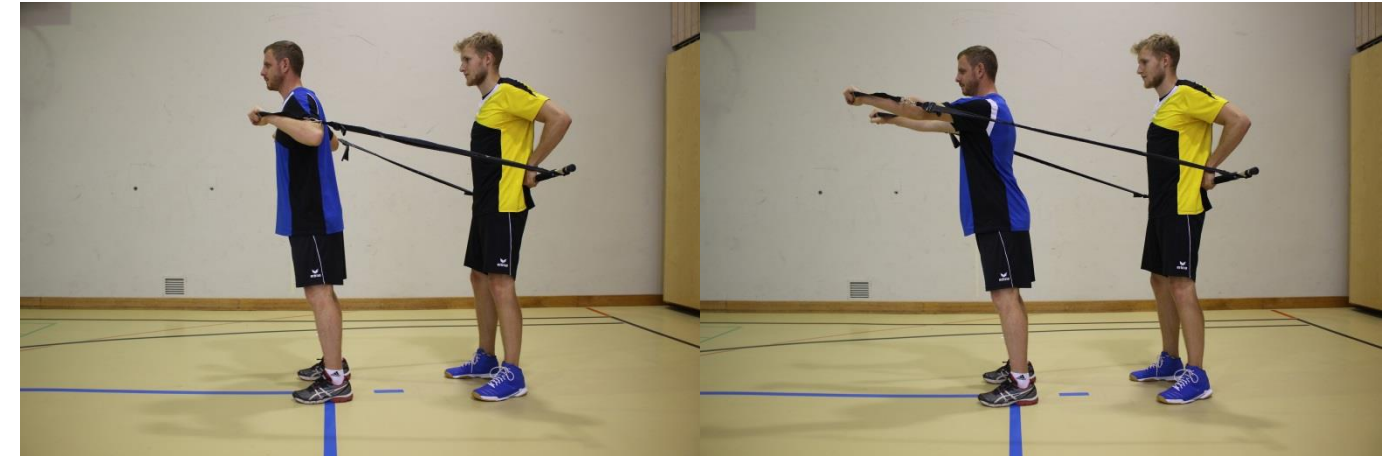
Brustpresse stehend – Tn 1 aktiv

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker



Der aktive Teilnehmer steht in Schrittstellung mit dem Rücken zum Partner und hält die Schlaufen der Gummizüge seitlich auf Brusthöhe, der Partner fixiert den Gymnastikstab im schulterbreiten Stand auf Gesässhöhe hinter seinem Rücken. Der aktive Teilnehmer führt die Arme nach vorne und bewegt dabei die Hände aufeinander zu.

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



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen oder geringere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen oder grössere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

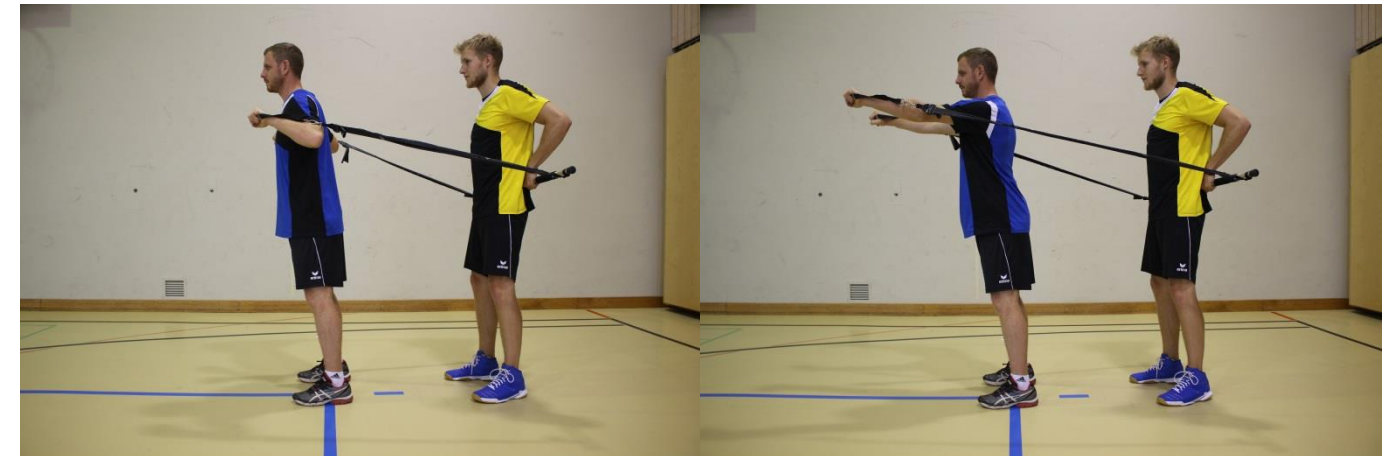
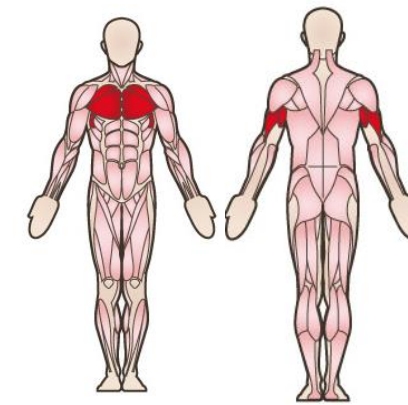
Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen
Zusatzmaterial pro 2er Gr: -

Brustpresse stehend – Tn 2 aktiv

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Der aktive Teilnehmer steht in Schrittstellung mit dem Rücken zum Partner und hält die Schlaufen der Gummizüge seitlich auf Brusthöhe, der Partner fixiert den Gymnastikstab im schulterbreiten Stand auf Gesässhöhe hinter seinem Rücken. Der aktive Teilnehmer führt die Arme nach vorne und bewegt dabei die Hände aufeinander zu.

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



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- weniger starke Gummizüge wählen;
- Gummizüge weniger aufrollen oder geringere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

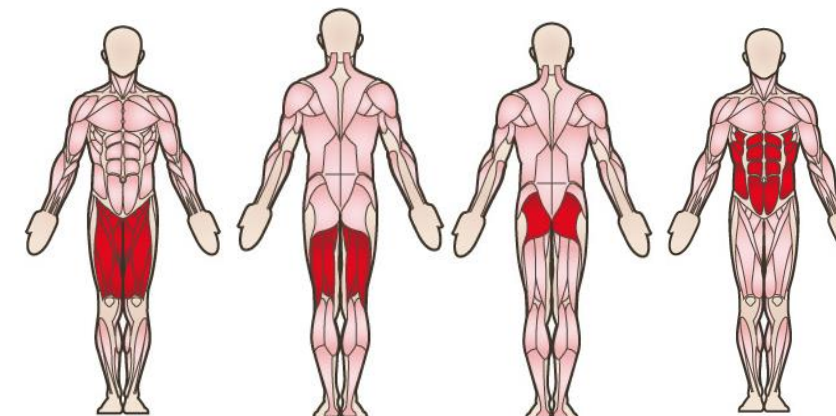
- stärkere Gummizüge wählen;
- Gummizüge mehr aufrollen oder grössere Distanz zum Partner.

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen
Zusatzmaterial pro 2er Gr: -

Rumpfrotation in Kniebeuge mit Medizinball und Partner

**Ganzkörperübung:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Bauchmuskulatur**



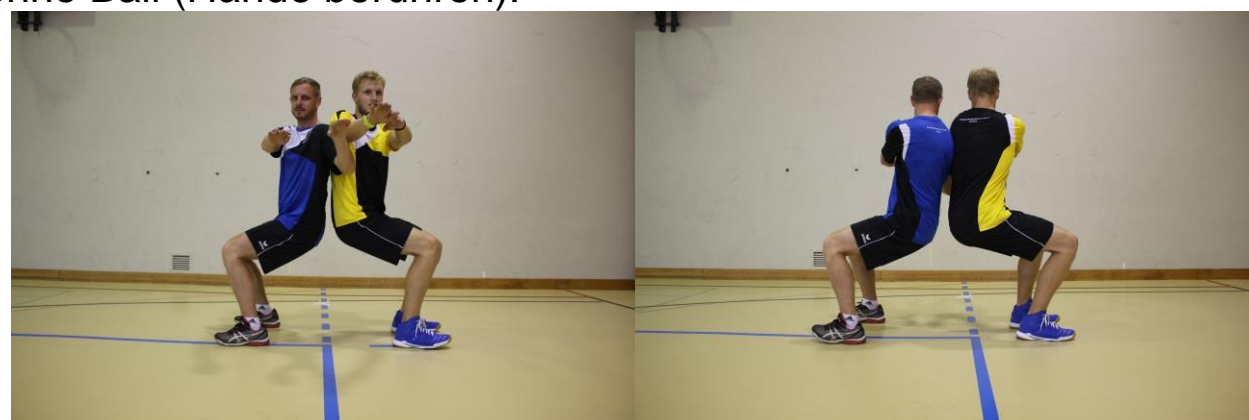
Stand in Kniebeuge Rücken an Rücken, beide Partner drehen den Oberkörper auf dieselbe Seite ab und übergeben einander den Ball. Von Zeit zu Zeit die Bewegungsrichtung ändern.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- ohne Ball (Hände berühren).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

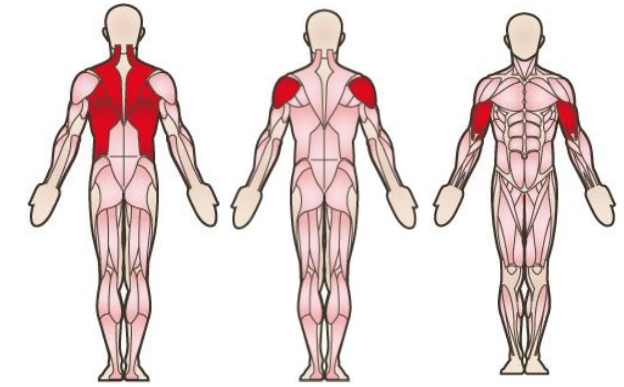
- schwererer Gegenstand.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Basketball
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball / Gewichtsscheibe / Sandsack**

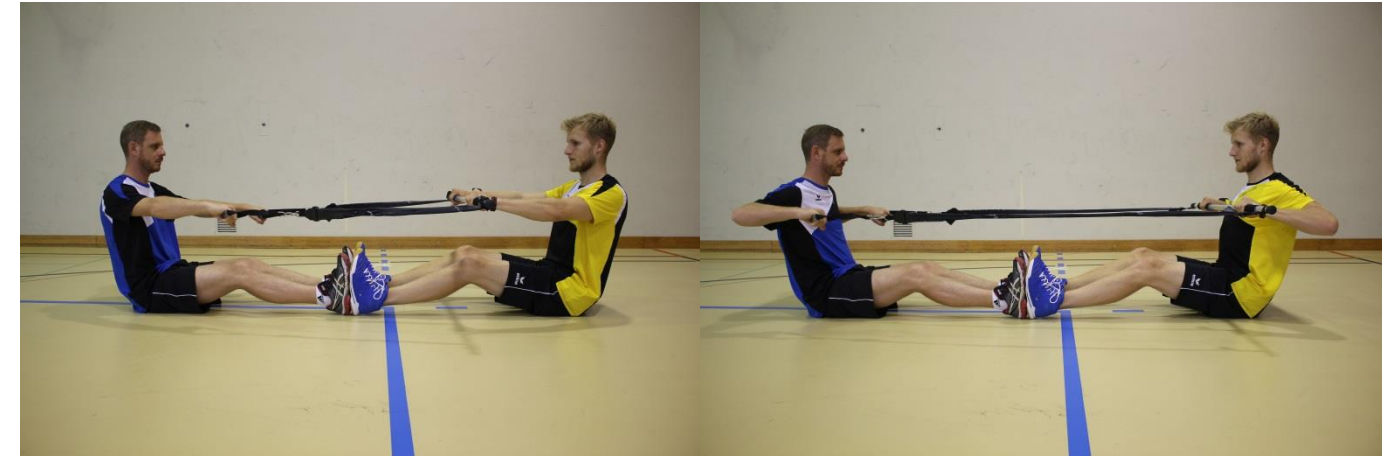
Rudern mit Gummizug

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger



Sitz mit leicht gebeugten Beinen mit Blick zum Partner, die Fusssohlen berühren jene des Gegenübers, ein Teilnehmer hält die Gummizug-Schlaufen und der andere den Gymnastikstab jeweils auf Höhe seiner Knie. Nun führen beide gleichzeitig die Arme/Ellbogen am Körper vorbei nach hinten (Hände zur Brust führen, Schulterblätter zusammenziehen).

Achtung: der Oberkörper bleibt aufrecht, kein Zurücklehnen. Rumpf ist angespannt (kein Hohlkreuz) und die Bewegung kommt aus der Rückenmuskulatur (Ellbogen nach hinten ziehen).



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- weniger starke Gummizüge wählen,
- Gummizüge weniger aufrollen.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

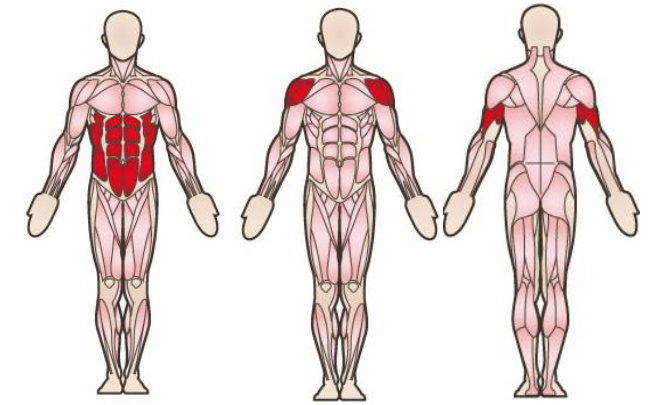
- Stärkere Gummizüge wählen,
- Gummizüge mehr aufrollen

Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Gymnastikstab mit Gummizügen
Zusatzmaterial pro 2er Gr: -

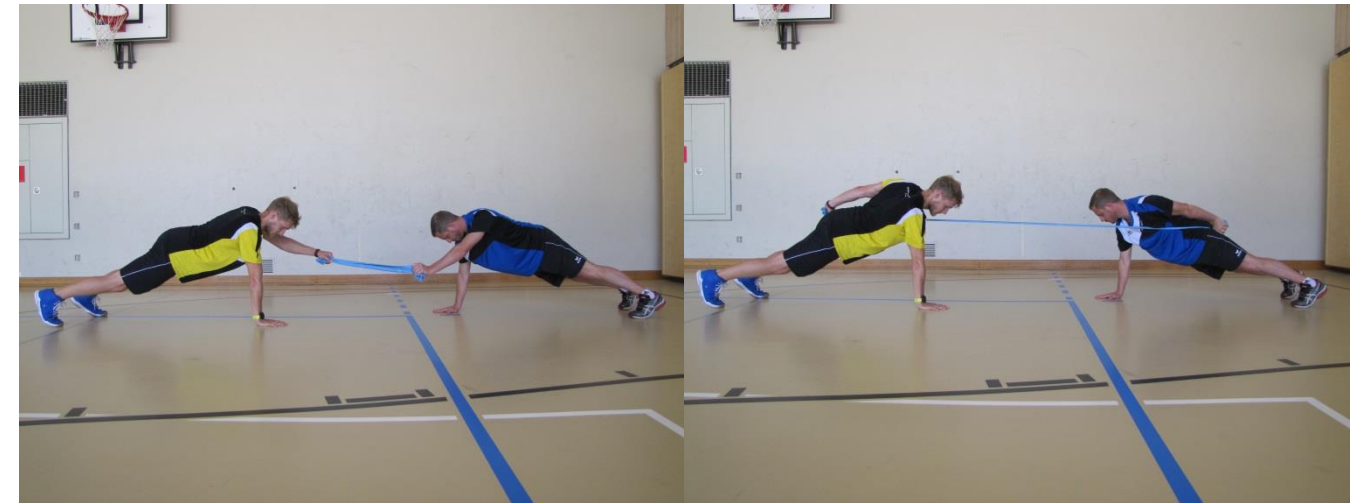
Gummibandziehen in Liegestützposition – links

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker



Beide Teilnehmer befinden sich in einer Distanz von ca. 1m frontal gegenüber in Liegestützposition, die Füße sind breit auseinandergestellt. Mit dem gegengleichen Arm fassen die Partner das elastische Gummiband und strecken den Arm in Verlängerung des Körpers nach vorne aus, wobei das Gummiband unter Spannung steht. Nun ziehen beide Partner ihren Arm seitlich nach hinten am Körper vorbei und strecken ihn wieder nach vorne.

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (ständige Spannung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

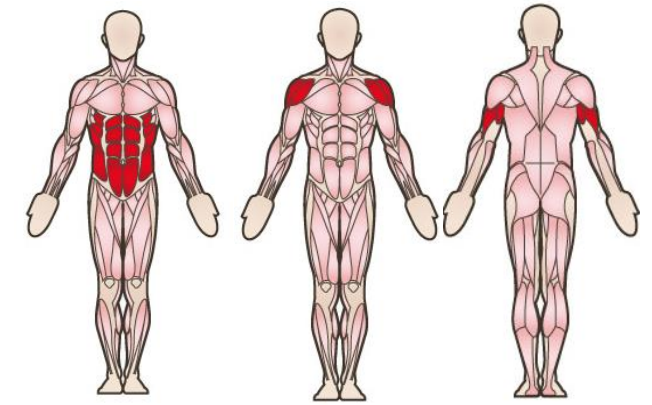
- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

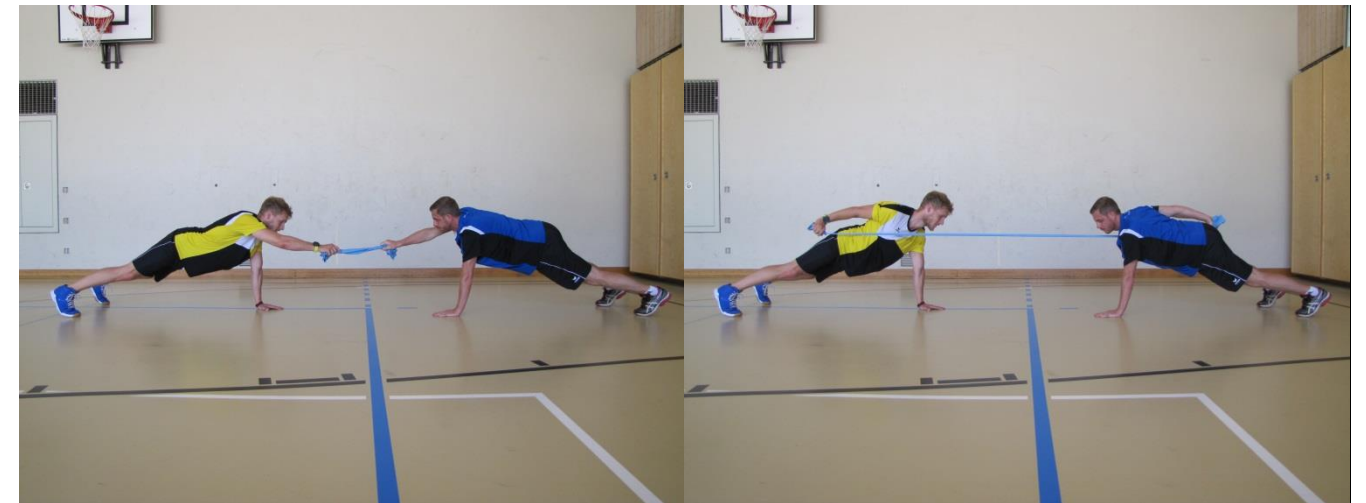
Gummibandziehen in Liegestützposition – rechts

Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker



Beide Teilnehmer befinden sich in einer Distanz von ca. 1m frontal gegenüber in Liegestützposition, die Füße sind breit auseinandergestellt. Mit dem gegengleichen Arm fassen die Partner das elastische Gummiband und strecken den Arm in Verlängerung des Körpers nach vorne aus, wobei das Gummiband unter Spannung steht. Nun ziehen beide Partner ihren Arm seitlich nach hinten am Körper vorbei und strecken ihn wieder nach vorne.

Achtung: Rumpf stabil halten und nicht durchhängen lassen (ständige Spannung).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand wählen

Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen

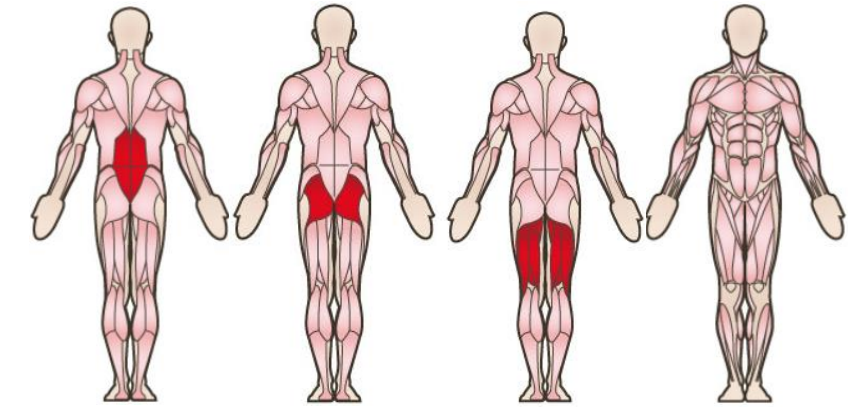
Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand

Rückenstrecken auf Schwedenkasten

– Tn 1 aktiv

Ganzkörperübung:
Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur,
Oberschenkelmuskulatur



Bauchlage auf Schwedenkasten (Hüfte am Kastenende), Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken, Partner hält die Beine des aktiven Teilnehmers fest.

Achtung: kein Hohlkreuz, immer auf den Partner hören/eingehen (Sicherheit).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger weit anheben;
- Arme gestreckt an der Seite des Körpers anliegend.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust festhalten.

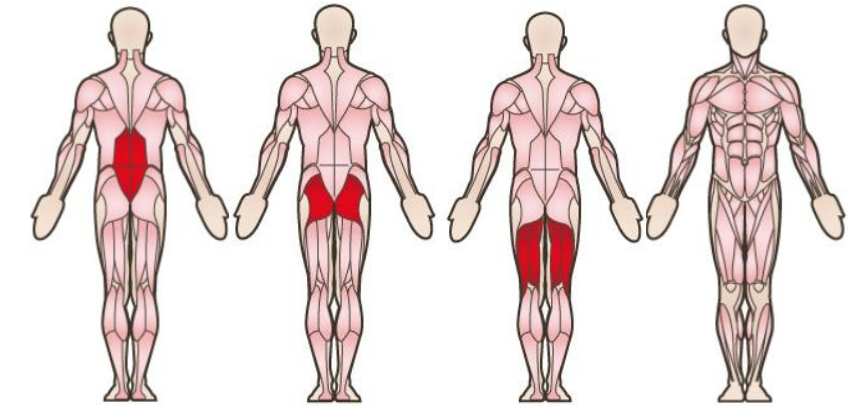


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball / Gewichtsscheibe / Sandsack

Rückenstrecken auf Schwedenkasten

– Tn 2 aktiv



**Ganzkörperübung:
Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Oberschenkelmuskulatur**

Bauchlage auf Schwedenkasten (Hüfte am Kastenende), Arme auf der Brust verschränkt, Oberkörper heben und senken, Partner hält die Beine des aktiven Teilnehmers fest.

Achtung: kein Hohlkreuz, immer auf den Partner hören/eingehen (Sicherheit).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Oberkörper weniger weit anheben;
- Arme gestreckt an der Seite des Körpers anliegend.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren oder sogar in Hochhalte;
- Zusatzgewicht auf der Brust festhalten.

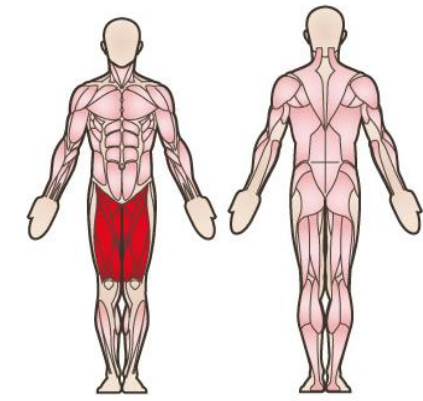


Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: 1 Medizinball / Gewichtsscheibe / Sandsack**

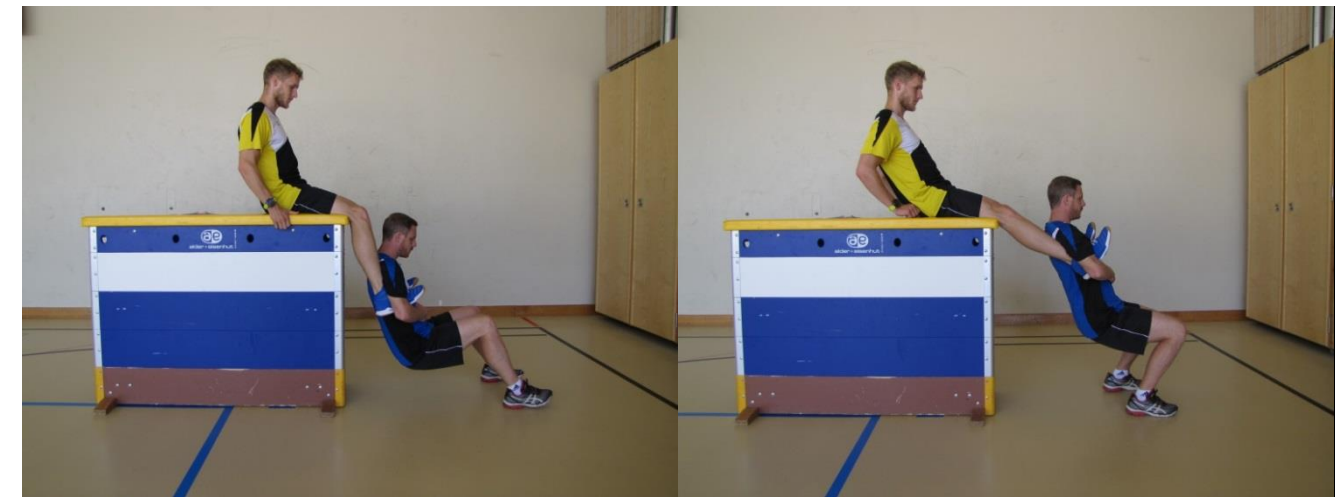
Beinstrecker mit Partner – Tn 1 aktiv

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur vorne**



Aufrechte Sitzposition des aktiven Teilnehmers am Rand des Schwedenkastens, Beine strecken und beugen, wobei sich der Partner mit den Achseln bei den Füßen des aktiven Teilnehmers einhängt und bei der Streckung mit einem Teil seines Körpergewichts entgegenhält.

Achtung: immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).
Knie nicht ganz durchdrücken.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- weniger Widerstand durch den Partner.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

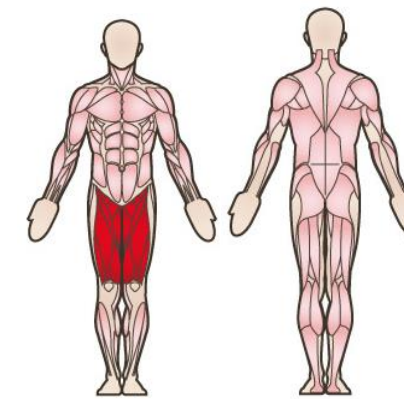
- mehr Widerstand durch den Partner.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: -**

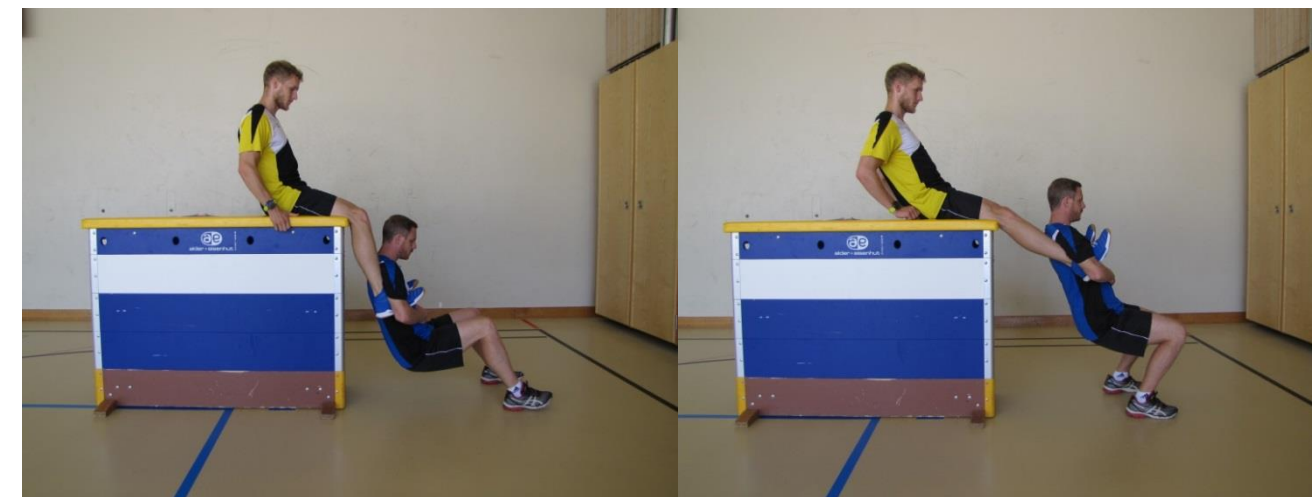
Beinstrecker mit Partner – Tn 2 aktiv

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur vorne**



Aufrechte Sitzposition des aktiven Teilnehmers am Rand des Schwedenkastens, Beine strecken und beugen, wobei sich der Partner mit den Achseln bei den Füßen des aktiven Teilnehmers einhängt und bei der Streckung mit einem Teil seines Körpergewichts entgegenhält.

Achtung: immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).
Knie nicht ganz durchdrücken.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- weniger Widerstand durch den Partner.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- mehr Widerstand durch den Partner.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten
Zusatzmaterial pro 2er Gr: -**