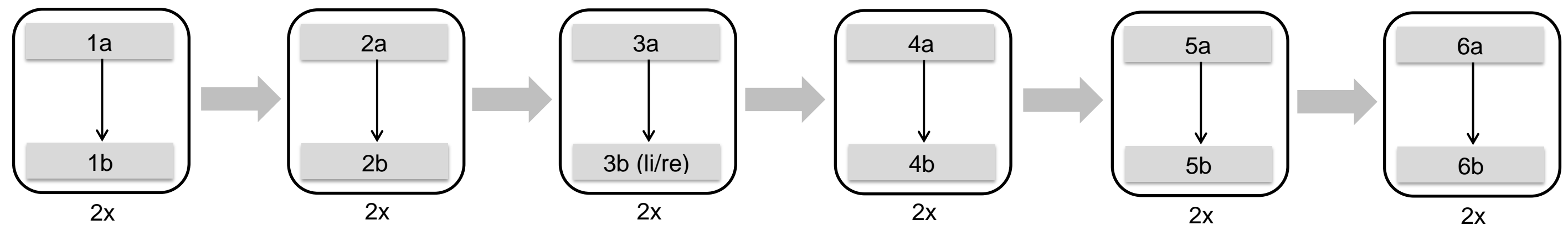


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
26'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Übungsabfolge; jeweils 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 13 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 4 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 50 Sekunden ○ Pause: 10 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 1 	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 Material pro Tn: 1 Sturmgewehr



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Rumpfbeuge zur Schiessstellung sitzend mit Sturmgewehr

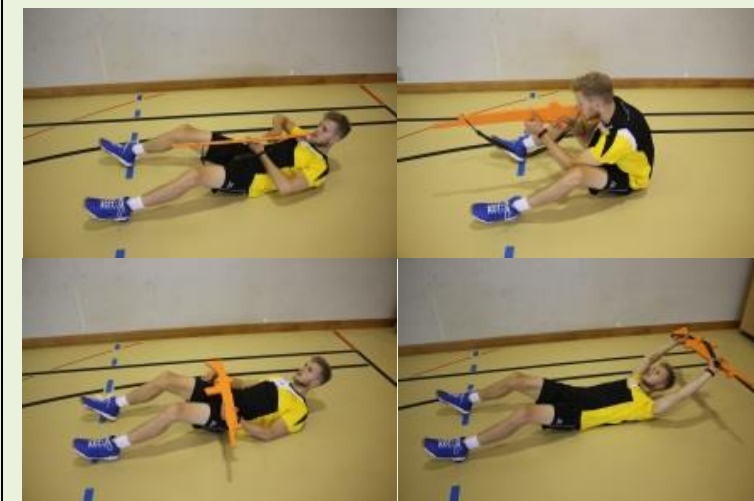
Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage mit Sturmgewehr auf dem Oberkörper (Lauf zeigt zu den Füßen), Oberkörper anheben zum Sitz und gleichzeitig die Waffe in Anschlag nehmen (Anschlag sitzend mit gespreizten Beinen).

1a Achtung: In der Ausgangs- und Endposition nicht lange verharren (ständige Spannung im Rumpf).

Erleichtern: in der Ausgangsposition die Schultern vollständig absetzen; Sturmgewehr näher bei der Hüfte halten (Lauf zeigt zur Seite)

Erschweren: Sturmgewehr näher am Kopf halten oder sogar in Hochhalte.



Rückenheben in Bauchlage mit Sturmgewehr

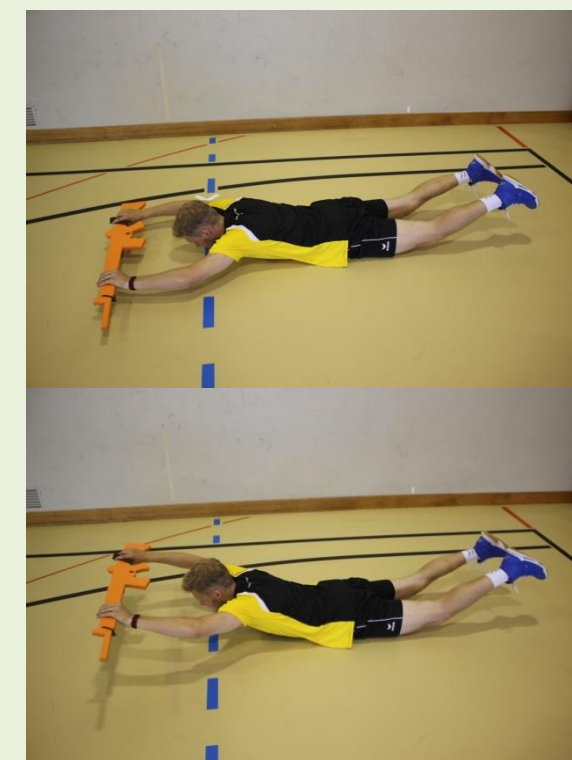
Körpermitte: Rückenmuskulatur

Bauchlage, Arme leicht angehoben in Verlängerung des Körpers ausstrecken, Sturmgewehr in beiden Händen halten (eine Hand am Kolben, die andere am Handschutz). Oberkörper (Gewehr) und Beine gleichzeitig anheben und senken.

1b Achtung: Oberkörper nicht vollständig senken.

Erleichtern: Ausgangsposition nur halten.

Erschweren: -



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Oberkörperrotation sitzen mit Sturmgewehr

Körpermitte: Bauchmuskulatur

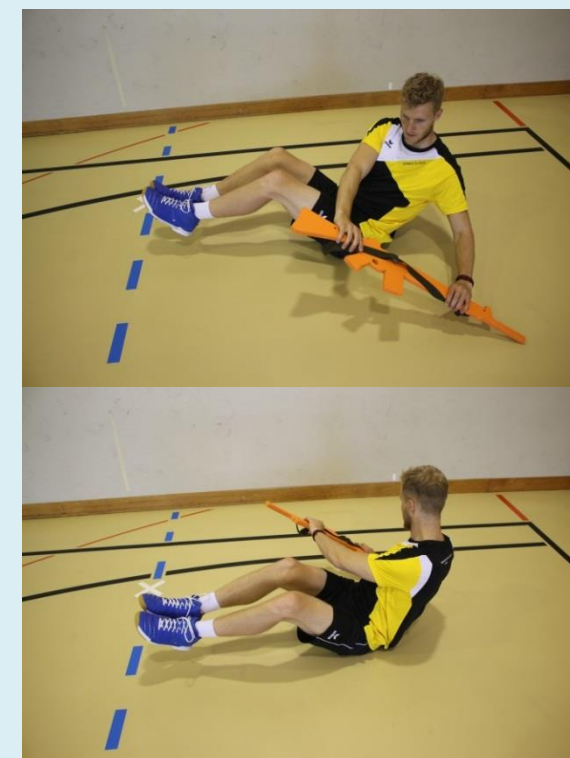
Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, Arme mit Sturmgewehr in den Händen waagrecht ausstrecken (Lauf zeigt zur Seite oder nach oben) und durch Rotation des Oberkörpers das Gewehr abwechselnd seitlich zu Boden führen.

2a Achtung: nur Bodenkontakt mit dem Gesäss.

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

Erschweren: -

Variante: Füße am Boden aufgesetzt; Sturmgewehr mit beiden Händen am Handschutz halten, wodurch der Lauf nach oben schaut.



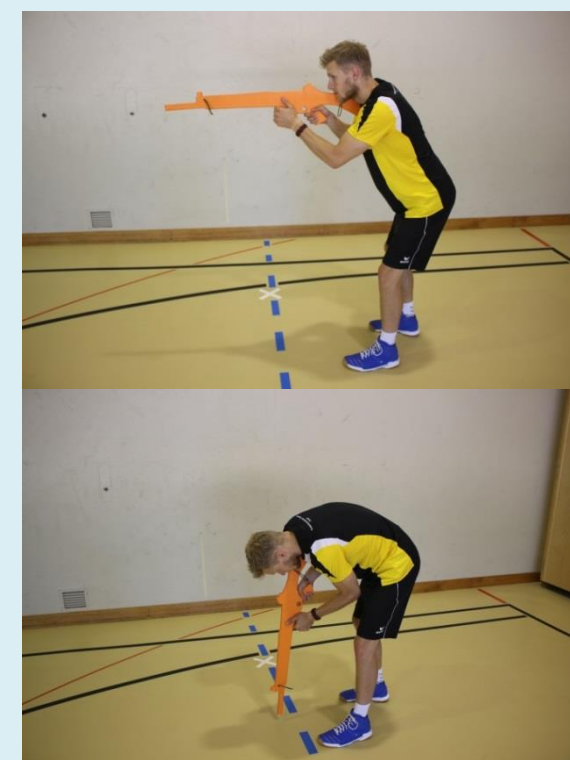
Rückenstrecker mit Sturmgewehr

Körpermitte: Rückenmuskulatur

Anschlag stehend, Oberkörper beugen, so dass der Lauf des Gewehrs in Richtung Boden zeigt und in die Ausgangsposition zurückkehren.

2b **Erleichtern:** Oberkörper weniger beugen.

Erschweren: -



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Sitzendes Rudern mit Sturmgewehr

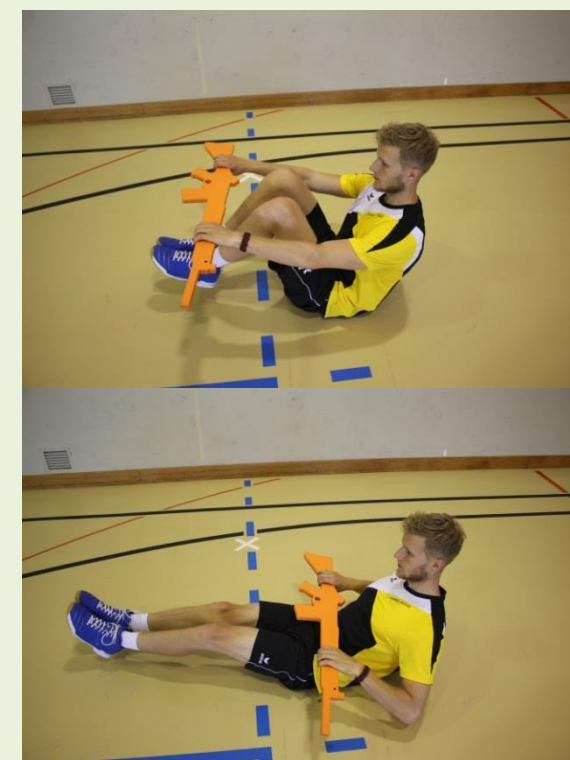
Körpermitte: Bauchmuskulatur

3a

Sitzend, Beine angezogen und leicht vom Boden abgehoben, Oberkörper aufgerichtet, Sturmgewehr in Beiden Händen in Vorhalte vor den Knien halten (Lauf/Kolben zeigt zur Seite). Beine Strecken, gleichzeitig mit dem Oberkörper zurücklehnen und das Sturmgewehr zum Körper zurückführen (Ruderbewegung).

Erleichtern: Position nur halten.

Erschweren: -



Vierfussstand mit diagonalem Anheben von Arm und Bein mit Sturmgewehr

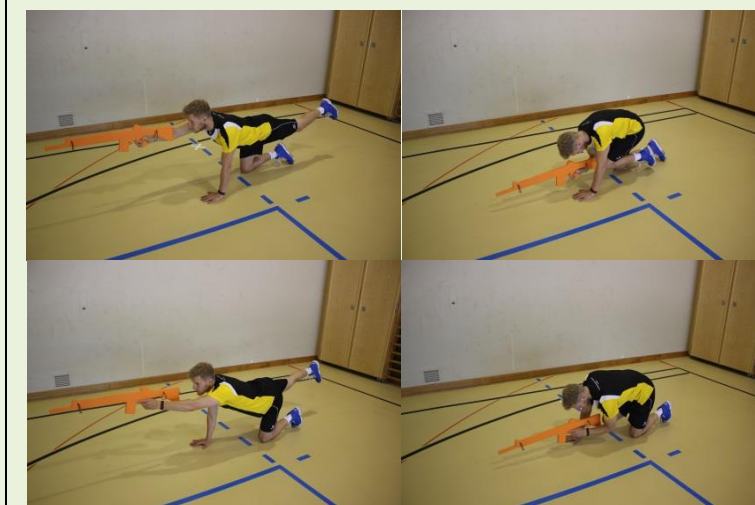
Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Gesässmuskulatur

3b

Vierfussstand, das Sturmgewehr in einer Hand am Pistolengriff halten, Arm mit dem Gewehr und gegenüberliegendes Bein übers Kreuz in Verlängerung des Körpers ausstrecken, anschliessend Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen (ohne Absetzen).

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Beine bilden ungefähr eine Linie. **Erleichtern:** Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten, Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben.

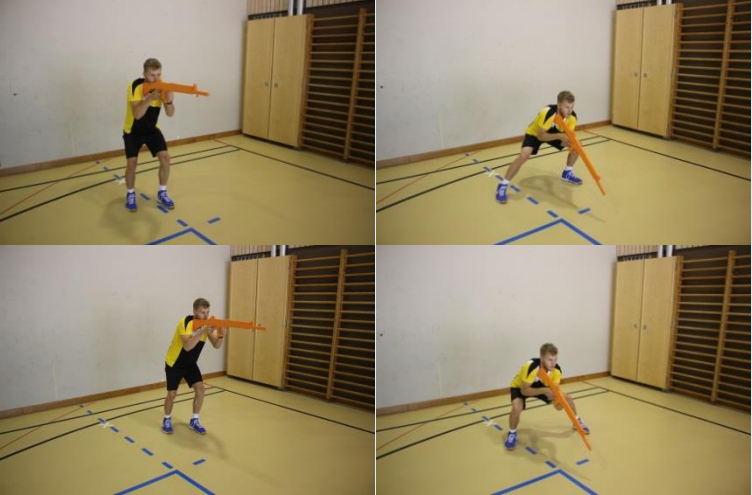
Erschweren: -



2 Übungen (linker Arm & rechtes Bein / rechter Arm & linkes Bein)

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

4a	<p>Anschlagsarten stehen und liegend frei im Wechsel – mit Sturmgewehr <u>Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Aus dem Anschlag stehen den Anschlag liegend frei einnehmen, dabei die korrekte Einnahme der Stellung beachten (vgl. Reglement 53.096: beide Knie gleichzeitig anwinkeln; auf der Linie der Hüfte niederknien; den Oberkörper nach vorne beugen und mit der schwachen Hand auffangen; sich hinlegen, sodass die Waffe und der Körper eine Linie bilden). Aufstehen (umgekehrter Bewegungsablauf) und wieder die Anschlagsart stehend einnehmen. Achtung: Waffe ist immer nach vorne gerichtet.</p> <p>Erleichtern: -</p> <p>Erschweren: -</p>	
4b	<p>Seitliches Ducken in Kontaktstellung <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Anschlagsart stehend, Ausfallschritt zur Seite in Kontaktstellung mit gleichzeitigem Beugen der Beine und Senken des Oberkörpers um sich seitwärts zu verschieben und in den Anschlag stehend zurück zu gelangen (Bewegung, wie man sich unter einer Höhenbegrenzung durchducken würde). Die nächste Übungsausführung erfolgt in die entgegengesetzte Richtung, so dass man sich wieder am Ausgangsort befindet.</p> <p>Erleichtern: Knie weniger beugen/Körper kaum senken.</p> <p>Erschweren: Knie mehr beugen/Körperschwerpunkt sehr tief.</p>	

Übungserklärung

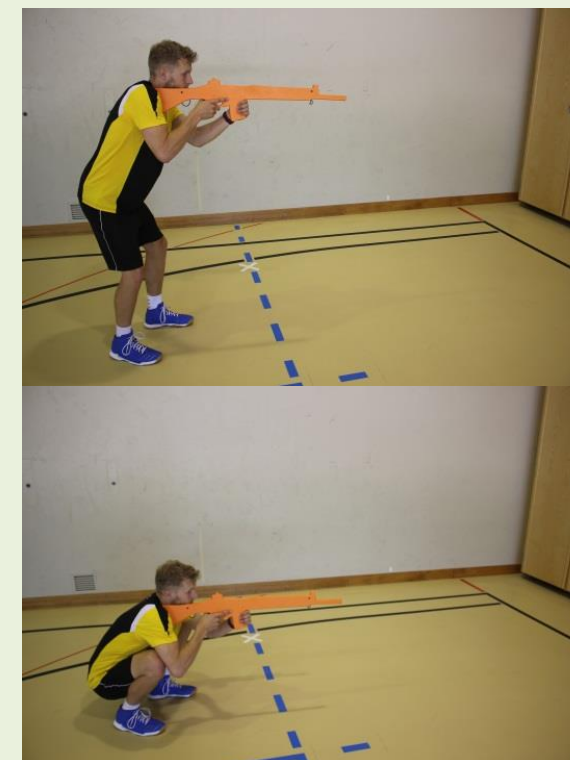
Bildliche Darstellung

5a **Anschlagsarten stehend und kauern im Wechsel – mit Sturmgewehr**
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Aus dem Anschlag stehend den Anschlag kauern einnehmen, dabei die korrekte Einnahme der Stellung beachten (vgl. Reglement 53.096: Beide Knie gleichmässig anwinkeln, in die Hocke gehen; Füsse flach auf den Boden stellen; Waffe anschlagen; Beide Ellbogen werden vor die Knie gelegt; der Körper ist leicht nach vorne geneigt). Durch strecken der Beine aufrichten und wieder die Anschlagsart stehend einnehmen.

Erleichtern: -

Erschweren: -



5b **Burpee mit Sturmgewehr**
Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition, mit den Händen auf dem Sturmgewehr aufstützen, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken), zwischen der nächsten Ausführung einen Streck sprung integrieren, dazu das Gewehr in Hochhalte führen. Zum Aufstehen mit den Füßen zu den Händen springen.

Achtung: kein Hohlkreuz in der Liegestützposition.

Erleichtern: Liegestütz: Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen). Streck sprung: weniger hoch/impulsiv.

Erschweren: -

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



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

6a

Arme gegengleich heben und senken mit Sturmgewehr

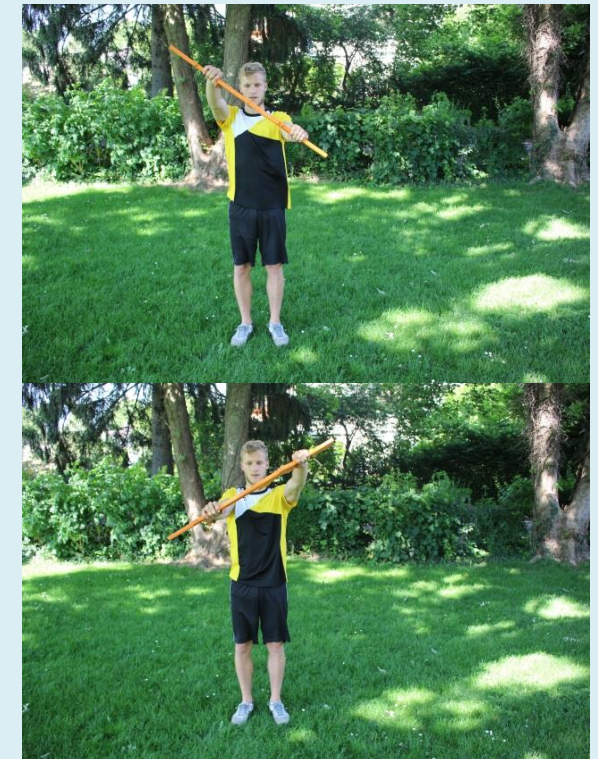
Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter Stand, Sturmgewehr mit ausgestreckten Armen in Vorhalte auf Schulterhöhe (eine Hand am Kolben, die anderen am Handschutz). Arme gegengleich auf und ab bewegen und so das Sturmgewehr abwechselnd zur Seite neigen.

Achtung: Arme nicht senken (ständige Spannung); Oberkörper nicht nach hinten lehnen.

Erleichtern: -

Erschweren: -



6b

Armbeugen-Schulterdrücken-Kombo mit Sturmgewehr

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger, Armstrecker

Hüftbreiter Stand, Sturmgewehr mit ausgestreckten Armen auf Hüfthöhe halten (Lauf parallel zum Boden), Arme beugen und Gewehr zum Kinn führen, anschliessend die Waffe in Hochhalte heben und auf gleichem Weg wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung: nicht mit Schwung arbeiten und Rumpf ständig angespannt halten (kein Hohlkreuz).

Erleichtern: -

Erschweren: -

Variante: Sturmgewehr aus der mittleren Position zusätzlich in Vorhalte und zurück führen.

