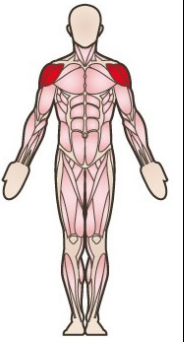


Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend

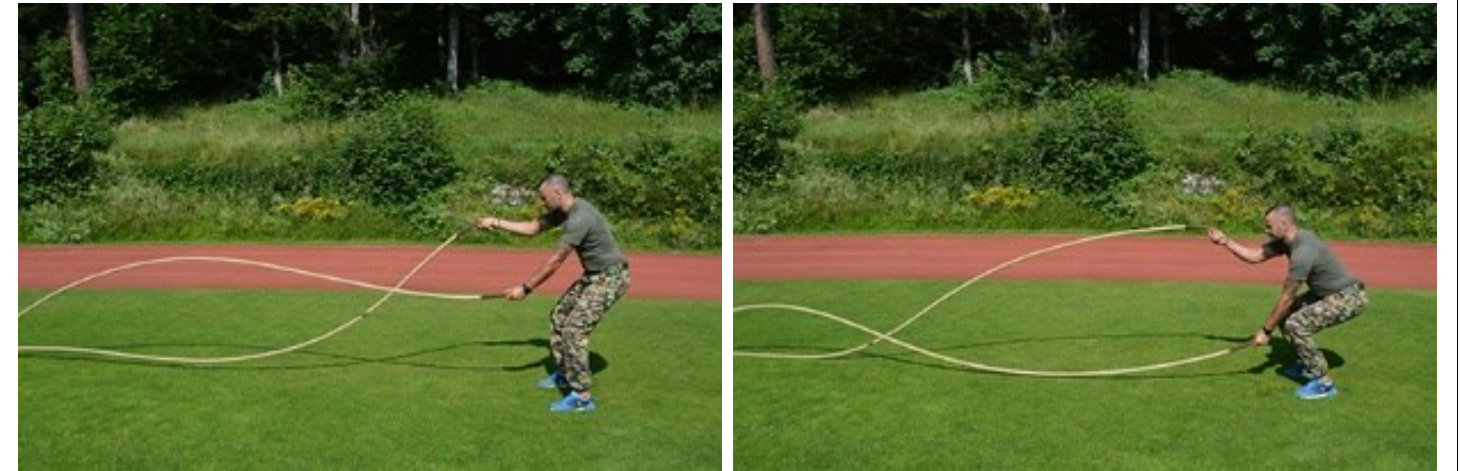


Oberkörper: Schultermuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, mit den Händen je ein Seilende fassen (Seilende zeigt zum Körper), Arme abwechselungsweise auf und ab bewegen.

Achtung: Je schöner das Seil schwingt, desto besser/sauberer wird die Übung ausgeführt. Bauch anspannen. Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).

Variante: Ausfallschritte auf die linke und rechte Seite integrieren, die Übung sowohl in der Kniebeuge, kauender als auch kniender Position ausführen.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

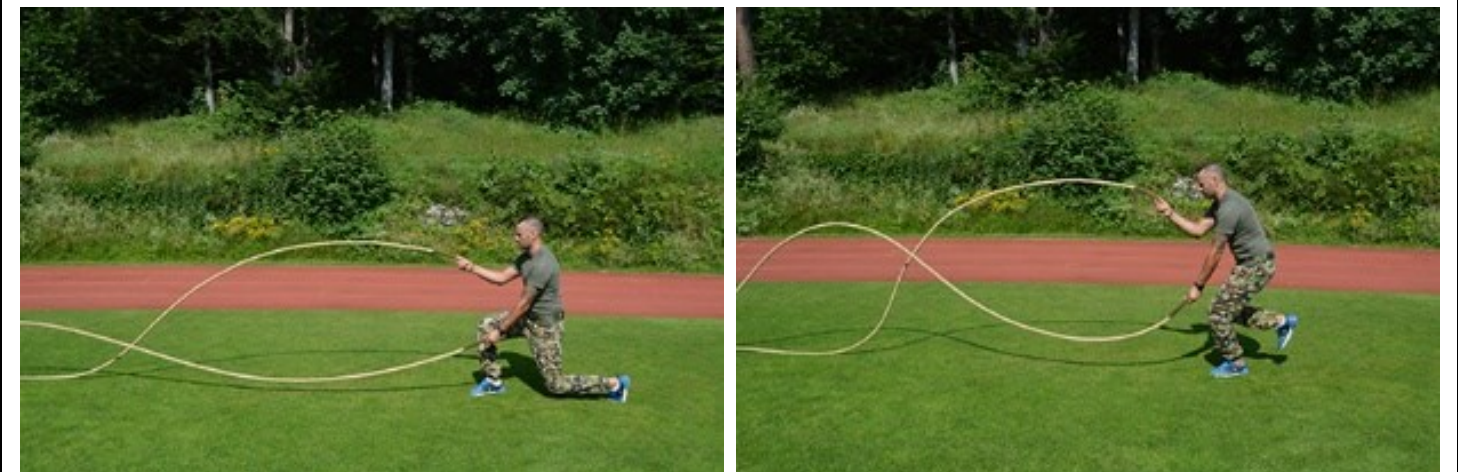
Vereinfachung

- Tiefere Kadenz; geringerer Bewegungsumfang.

Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

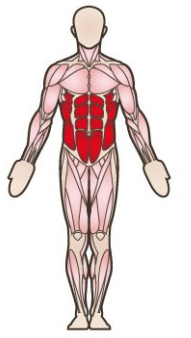
- Höhere Kadenz; grösserer Bewegungsumfang;
- Einbeinstand oder im Ausfallschritt (Standbein wechseln).



Medizinballstossen: + 7.50 Meter .

Postenmaterial pro Tn: 1 Seil/Tau, 1 (Laternen-)Mast/Baum

Beine zur Seite führen im Sitz alternierend



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten geneigt und mit den Händen aufgestützt, Beine in Vorhalte leicht vom Boden abgehoben und fast ausgestreckt, die Beine abwechselungsweise seitwärts über einen auf Fushöhe platzierten Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) führen, jeweils auf der Seite mit den Fersen kurz den Boden antippen.

Achtung: Füße nicht absetzen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Beine stärker gebeugt.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

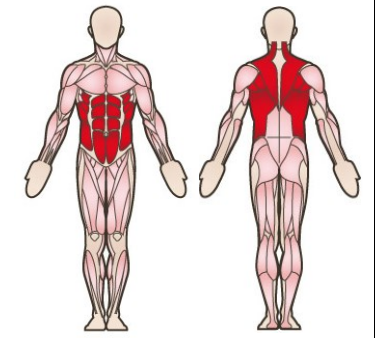
- Beine ausgestreckt;
- Zusatzgewicht auf/zwischen den Beinen.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/Kampfrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1 PET-Flasche (1,5 Liter)/Helm/Kampfrucksack/Ball/2 Gewichtsmanschetten

Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage



Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

Bauchlage mit den Armen und Beinen ausgestreckt und leicht vom Boden abgehoben (Beine können auch abgestellt werden). Einen Gegenstand (z.B. Helm) in den Händen halten und den Gegenstand von der einen zur anderen Seite bewegen und gleichzeitig den Oberkörper seitlich anheben (Bewegung der Arme im Halbkreis, Kopf/Blick folgt der Bewegung).



Achtung: Oberkörper nicht vollständig absenken.

Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Keinen Gegenstand in den Händen halten;
- Oberkörper weniger anheben/weniger zur Seite rotieren;
- Mittelposition mit angehobenem Oberkörper nur halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

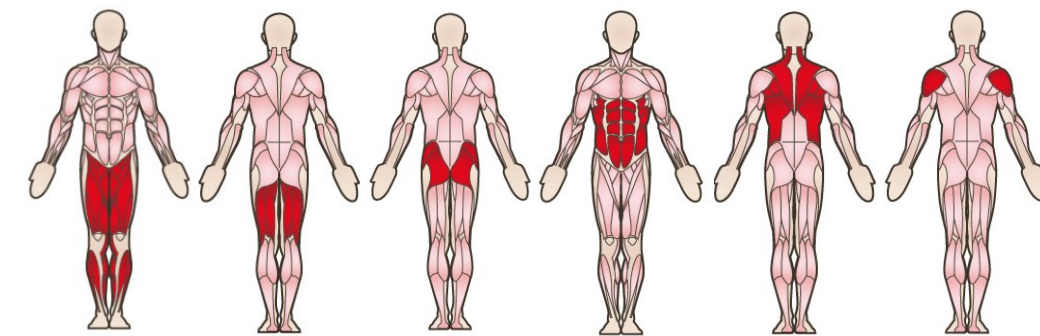
- Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack).



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/Ball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Kampfrucksack/einige Steine

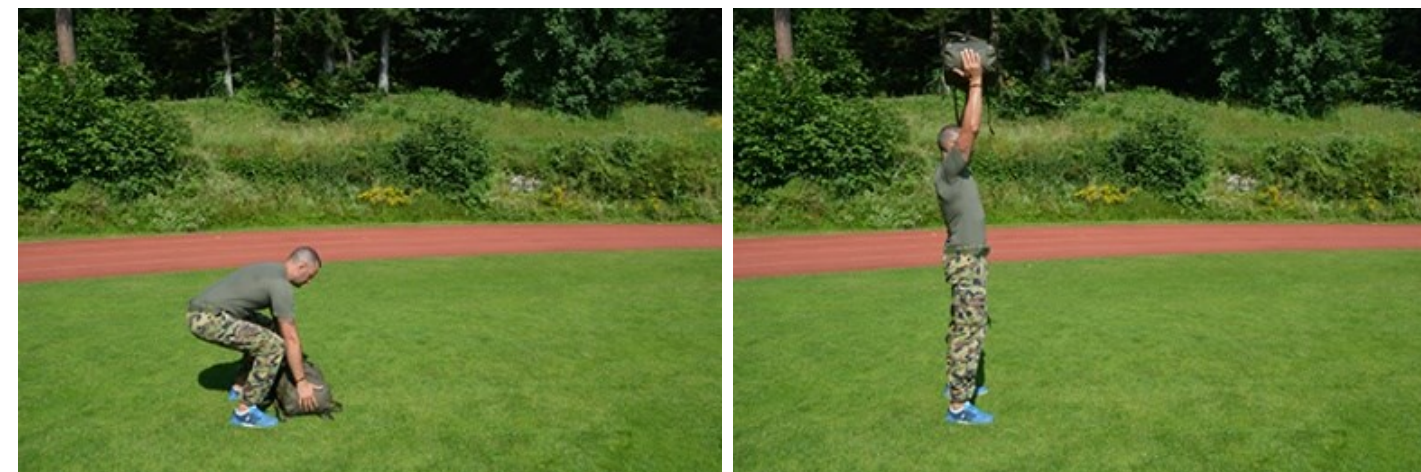
Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend



Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Den am bodenliegenden Gegenstand (z.B. Kampfrucksack) mit beiden Händen fassen und in die Höhe über den Kopf stemmen, den Gegenstand wieder vor den Füßen ablegen und die Übung erneut starten.

Achtung: Rücken gerade halten, Gewicht aus den Beinen heben und über den ganzen Fuss verteilen.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

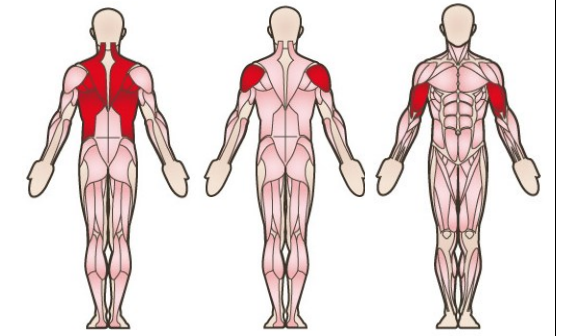
- Mehr Gewicht/grössere Last.



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Kampfrucksack/Gewichtsscheibe
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Helm/PET-Flasche (1,5 Liter), 1 Sandsack/Pneu PUCH

Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand



Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Sich mit den Händen im Fersenstand und in starker Rücklage am Hilfsmittel (Seil/Tau) mit beiden Händen schulterbreit festhalten, Handrücken zeigen zur Seite, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken, Brust zum Hilfsmittel führen).

Achtung: Fuss, Knie, Becken und Schultern bilden praktisch eine Linie (Körper gespannt, Becken hochdrücken). Arme nicht ganz durchstrecken.



Medizinballstossen: 6.00 - 7.50 Meter

Vereinfachung

- Aufrechtere Position als Ausgangslage;
- Arme weniger beugen.



Medizinballstossen: - 6.00 Meter

Erschwerung

- Position mehr hängend als Ausgangslage;
- Zusatzgewicht.

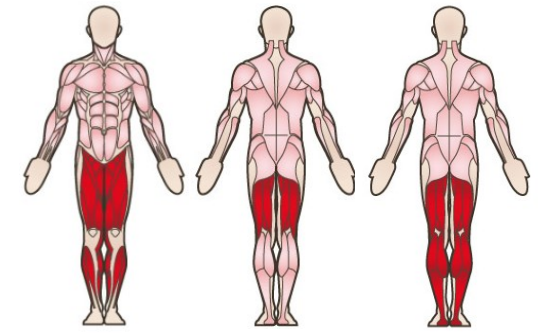


Medizinballstossen: + 7.50 Meter

Postenmaterial pro Tn: 1 Seil/Tau, 1 Baum (Ast) oder Ähnliches zum Einfädeln des Hilfsmittels
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/Kampfrucksack

Sprung in alle Richtungen

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Beidbeinige Sprünge in und aus dem am Boden liegenden Gegenstand (z.B. Pneu) respektive über einen Gegenstand hüpfen (z.B. Kampfrucksack), dabei sowohl Vor-, Rück-, wie auch Seitwärtssprünge in die Übung integrieren.

Achtung: Stolpergefahr. Knie stabil und hinter den Fussspitzen halten.



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

Vereinfachung

- Sprünge ohne Gegenstand;
- aus dem Stand hinter dem Gegenstand nach vorne und zurück springen;
- kleinerer Gegenstand überspringen (z.B. Helm).



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

Erschwerung

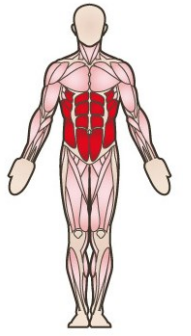
- Zusatzgewicht (an den Füßen/auf den Schultern).



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

**Postenmaterial pro Tn: 1 Pneu DURO/Kampfrucksack
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Helm, 2 Gewichtsmanschetten/1 Sandsack**

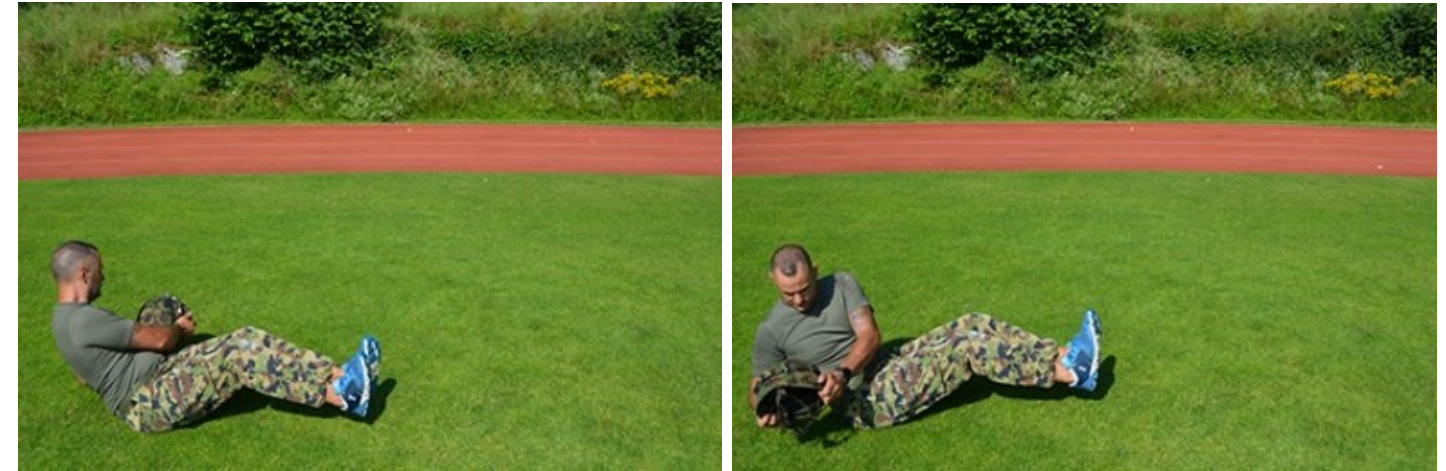
Rotation des Oberkörpers im Sitz



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Sitz auf dem Boden, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt und leicht angehoben, einen Gegenstand (z.B. Helm oder Ball) in den Händen haltend von der einen zur anderen Seite bewegen (optional den Boden mit dem Gegenstand auf Gesässhöhe berühren), der Oberkörper begleitet die Bewegung mit.

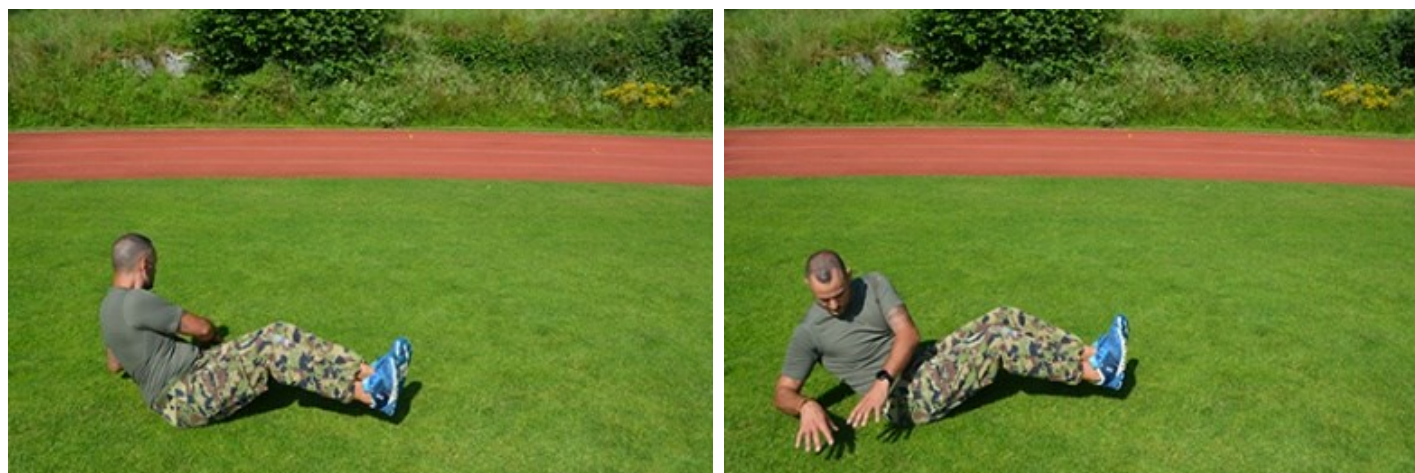
Achtung: Nur Bodenkontakt mit dem Gesäss. Oberkörper gerade halten.



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Position nur halten (ohne Bewegung der Arme);
- Beine auf dem Boden absetzen;
- kein Zusatzgewicht in den Händen halten.



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

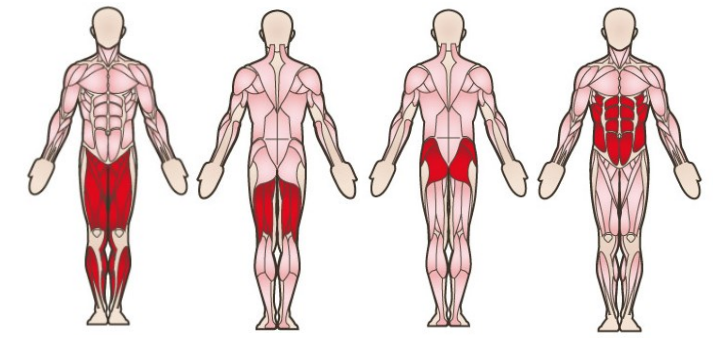
- Zusatzgewicht (z.B. Steine in den Helm legen/Kampfrucksack halten)



Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/(Basket-, Medizin-)Ball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Pneu PUCH/Kampfrucksack/einige Steine

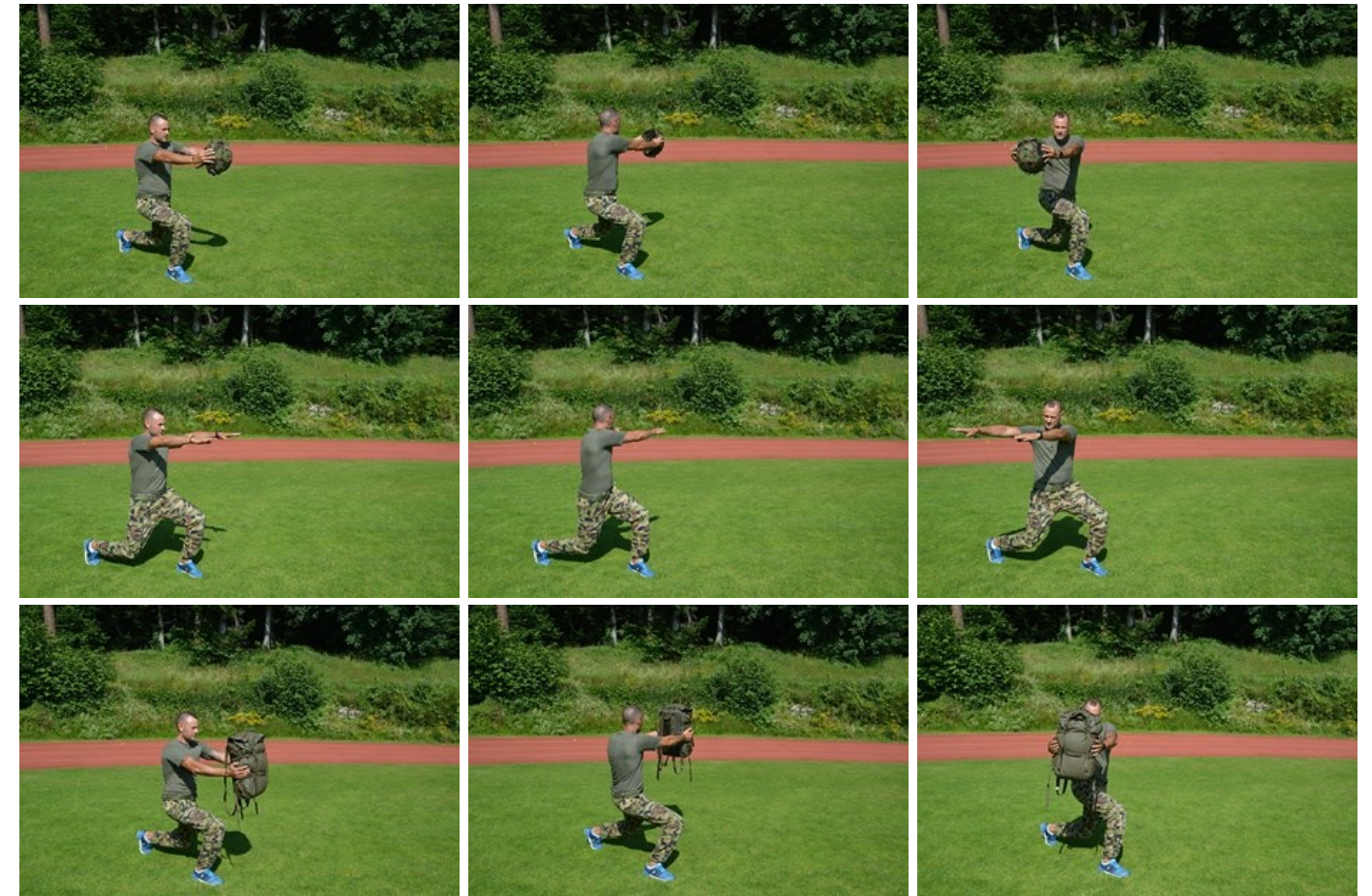
Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers



Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Im aufrechten Stand einen Gegenstand (z.B. Helm oder Kampfrucksack) auf Brusthöhe mit fast ausgestreckten Armen in Vorhalte halten, Ausfallschritt nach vorne, vorderes (und hinteres Bein) zu einem rechten Winkel beugen (hinteres Knie berührt kurz den Boden), in der Ausfallschrittposition den Oberkörper/Gegenstand zur Seite des vorderen Beines und zurück rotieren (Blick begleitet die Bewegung), vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.

Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Gewicht über den ganzen vorderen Fuss verteilen. Aufrechte Haltung (Rumpf anspannen), vorderes Knie nach aussen drücken (nicht nach innen kippen).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.

Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

- Weniger Gewicht/Last oder gar kein Zusatzgewicht;
- Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).

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

Erschwerung

- Mehr Gewicht/grössere Last.

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

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe/Kurzhandtel
Zusatzmaterial pro Tn: 1 PET-Flasche (1,5 Liter), 1 Pneu PUCH/Gewichtsweste/Sandsack

Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition



Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition, Hände auf einem Gegenstand (z.B. Helm) aufgestützt, Beine etwas breiter als hüftbreit, abwechselungsweise einen Arm in einer Bogenbewegung senkrecht nach oben führen, dabei den Körper seitwärts ausdrehen, der Blick folgt dem ausgestreckten Arm.

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

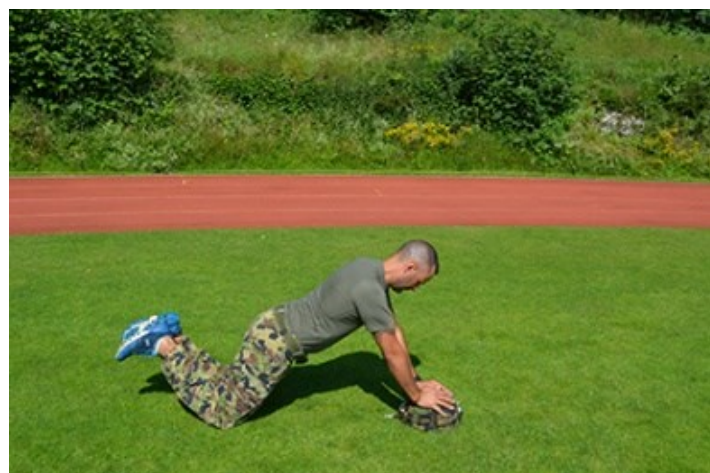
Variante: Füße auf dem Gegenstand abstellen (Liegestützposition oder Unterarmstütz).



Globaler Rumpfkrafttest: 90 - 180 Sek.

Vereinfachung

- Knie auf dem Boden aufstützen (Füße in Hochhalte).



Globaler Rumpfkrafttest: - 90 Sek.

Erschwerung

- Zusatzgewicht (für die Arme)



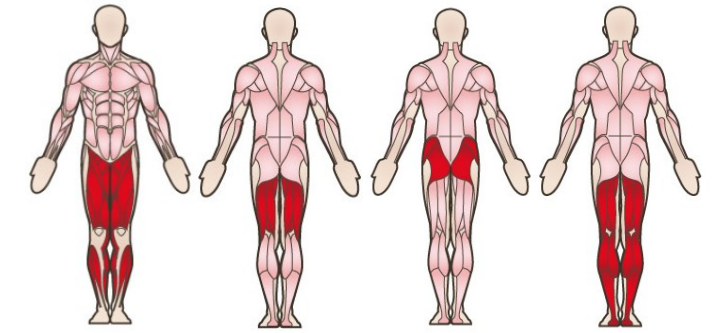
Globaler Rumpfkrafttest: + 180 Sek.

Postenmaterial pro Tn: 1 Helm/Ball

Zusatzmaterial pro Tn: 2 Gewichtsmanschetten/1 PET-Flasche (1,5 Liter)/Kurzhandtel

Sprinten

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur



Eine vorgegebene Distanz (zw. 10-20 Meter) möglichst schnell/im Sprint zurücklegen (allenfalls mehrmals zwischen den Markierungen hin und her pendeln).

Variante: Kein Sprint sondern die Gangart zwischen den Markierungen verändern (z.B. rückwärts, auf allen Vieren, robbend usw.).



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

Vereinfachung

- Geringere Geschwindigkeit.



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

Erschwerung

- Höhere Geschwindigkeit.



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

Postenmaterial pro Tn: 2 Malstäbe/Hütchen (2 Tn möglich)