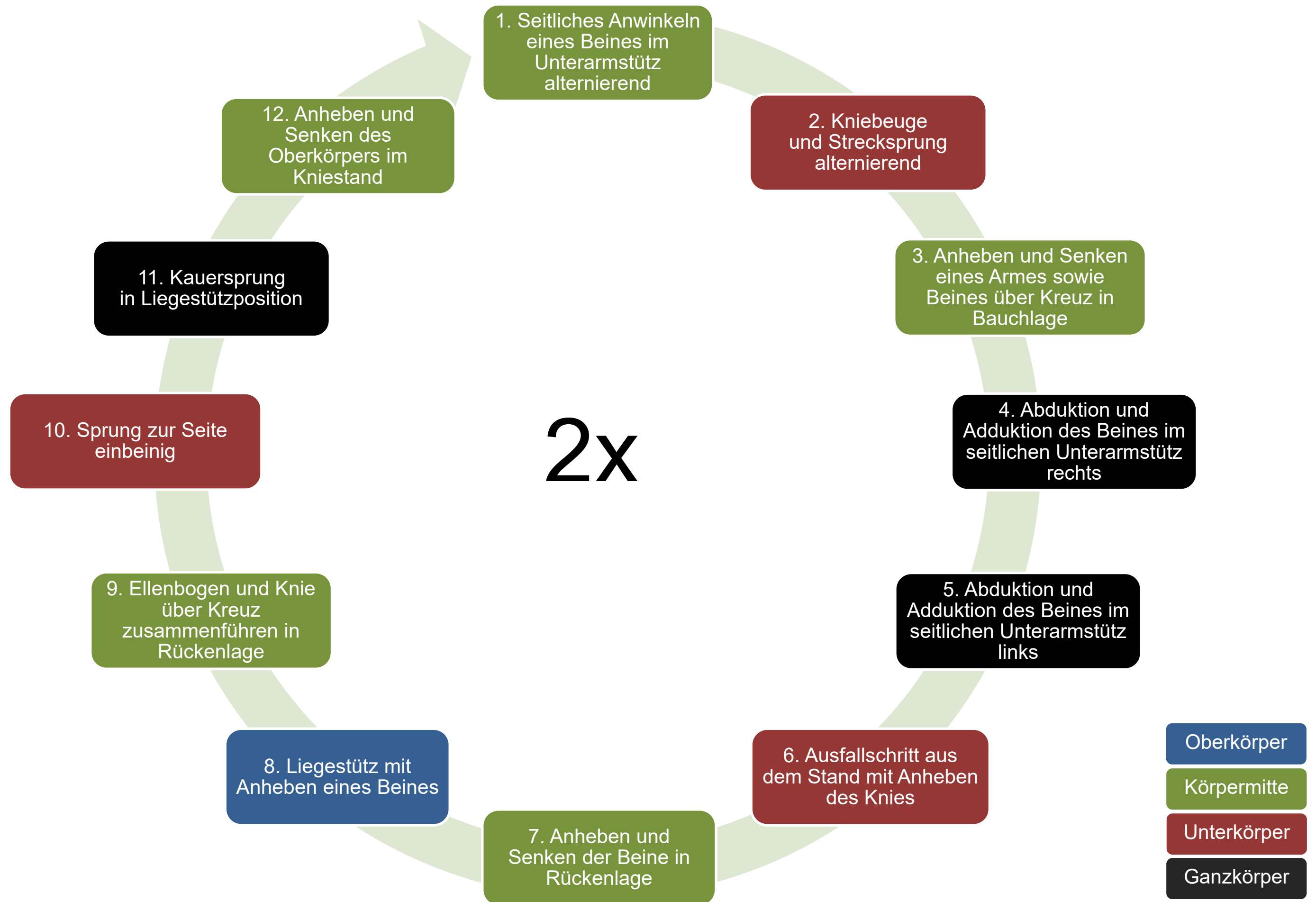


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Halle / Gelände</li> <li>• Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen)</li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper: 1</li> <li>○ Körpermitte: 5</li> <li>○ Unterkörper: 3</li> <li>○ Ganzkörperübung: 3</li> </ul> </li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 45 Sekunden</li> <li>○ Pause: 15 Sekunden</li> <li>○ Serien/Sätze: 1</li> <li>○ Durchgänge: 2</li> </ul> </li> </ul>	<p>Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.</p>	<p>6 Postenplakate  1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation  1 Musikanlage</p> <p><b>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</b></p> <p>1 Gewichtsweste/Sandsack/Gewichtsscheibe/ Medizinball/Langhantel  2 Kurzhanteln  4 Gewichtsmanschetten  1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p>



**Seitliches Anwinkeln eines Beines im Unterarmstütz alternierend**

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Unterarmstütz, abwechselnd ein Bein anwinkeln und das jeweilige Knie seitlich 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).

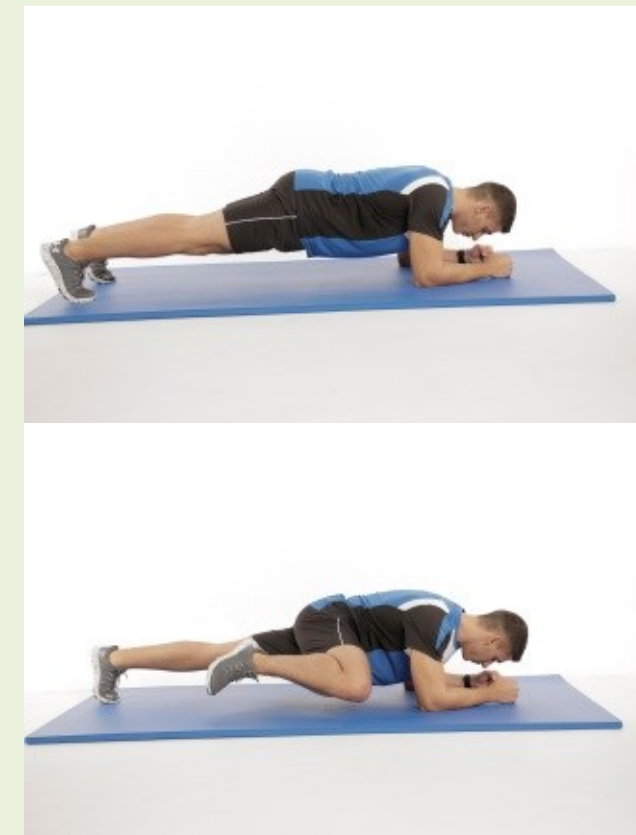
1

**Erleichtern:**

Knie weniger weit nach vorne führen; Position nur halten; ein Knie auf dem Boden abstellen und nur eine Seite trainieren (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf dem Rücken oder an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).



**Kniebeuge und Strecksprung alternierend**

Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), Arme auf der Hüfte abgestützt, auf der Brust verschränkt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, kleiner Sprung in die Höhe, den Sprung abfedern (leicht in die Knie gehen) und zurück in die Ausgangsposition gelangen.

**Achtung:**

Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten.

2

**Erleichtern:**

Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien); kleinere/weniger intensive/hohe Sprünge.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten); grössere intensivere/höhere Sprünge.



### Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage

Körpermitte: Rückenmuskulatur

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

**Achtung:**

Arme und Beine nicht vollständig absetzen (haben keinen Bodenkontakt).

3

**Erleichtern:**

Ausgangsposition mit leicht angehobenen Armen und Beinen 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.



### Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz (rechts)

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Abduktoren

Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), mit dem freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Das obere Bein heben und senken.

**Achtung:**

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Die Schulter über dem Ellenbogen halten.

4



**Erleichtern:**

Knie auf dem Boden; oberes Bein weniger abspreizen; Position nur halten.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (auf der Hüfte, am oberen Bein für zusätzliches Training der Beinmuskulatur); instabile Unterlage (sowohl für stützenden Arm als auch stützendes Bein möglich).



<p>5</p>	<p><b>Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz (links)</b>  <u>Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Abduktoren</u></p> <p>Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), mit dem freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Das obere Bein heben und senken.</p> <p><b>Achtung:</b>          Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne). Die Schulter über dem Ellenbogen halten.</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Knie auf dem Boden; oberes Bein weniger abspreizen; Position nur halten.</p> <p><b>Erschweren:</b>          Zusatzgewicht (auf der Hüfte, am oberen Bein für zusätzliches Training der Beinmuskulatur); instabile Unterlage (sowohl für stützenden Arm als auch stützendes Bein möglich).</p>	
<p>6</p>	<p><b>Ausfallschritt aus dem Stand mit Anheben des Knies</b>  <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt (oder hängend), ein Bein anheben (Knie auf Hüfthöhe, 90 Grad Winkel Oberkörper zum Oberschenkel sowie Oberschenkel zum Unterschenkel), Gleichgewicht im Einbeinstand mit Knie in Hochhalte kurz halten, grosser Ausfallschritt mit dem angehobenen Bein nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein bis zu einem rechten Winkel beugen, vorderes Bein abdrücken, um zurück zum Stand in die Ausgangsposition zu gelangen. Bei der nächsten Ausführung die Seite wechseln.</p> <p><b>Achtung:</b>          Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss, Oberkörper aufrecht und Bauch angespannt.</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Knie weniger anheben, Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p><b>Erschweren:</b>          Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder Vor- respektive Hochhalte).</p>	

### Anheben und Senken der Beine in Rückenlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine gestreckt und leicht angehoben, Arme seitlich am Boden (oder die Hände unter dem Gesäss platzieren/oder die Hände hinter dem Kopf verschränken), Beine heben und senken.

**Achtung:**

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

7

**Erleichtern:**

Beine etwas mehr angehoben und weniger weit absenken; Beine anwinkeln; Position nur halten.

**Erschweren:**

Zusatzgewicht (für die Beine).

*Variante I:*

Beine abwechselnd heben und senken.

*Variante II:*

Beine zusammen anwinkeln (gerade oder zur Seite abdrehen) und strecken.



### Liegestütz mit Anheben eines Beines

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), abwechselnd ein Bein anheben, beim Heben des Beines gleichzeitig den Oberkörper senken sowie beim Absenken des Beines den Oberkörper wieder anheben, indem die Arme gebeugt/gestreckt werden (Liegestütz). Nach jeder Ausführung die Seite (das Bein) wechseln.

**Achtung:**

8

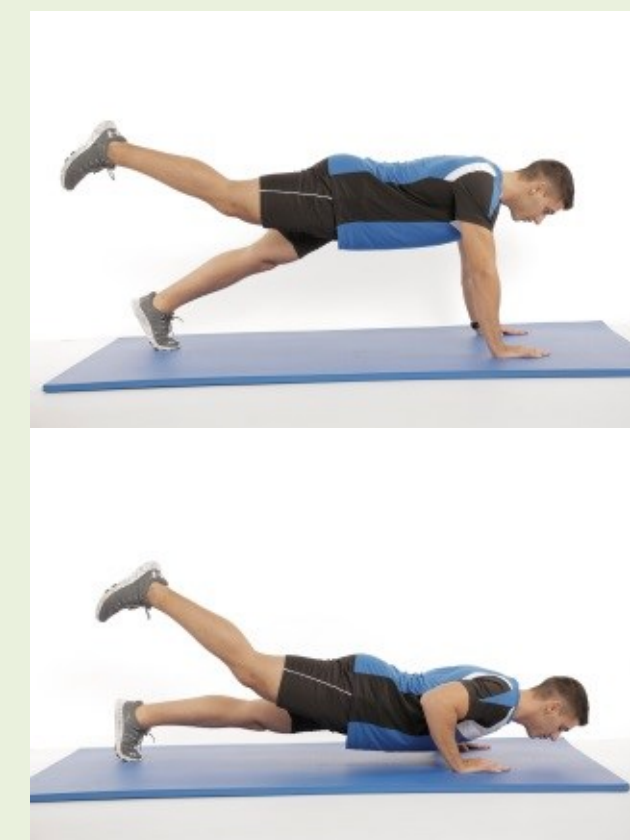
Stabil bleiben (Bauch anspannen), Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.

**Erleichtern:**

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

**Erschweren:**

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



### Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen in Rückenlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Oberkörper etwas angehoben (Schulterblätter vom Boden lösen), Beine ausgestreckt und leicht angehoben, einen Ellenbogen sowie ein Knie über Kreuz zusammenführen (ungefähr auf Bauchnabelhöhe). Nach jeder Ausführung die Seite wechseln.

9

**Achtung:**

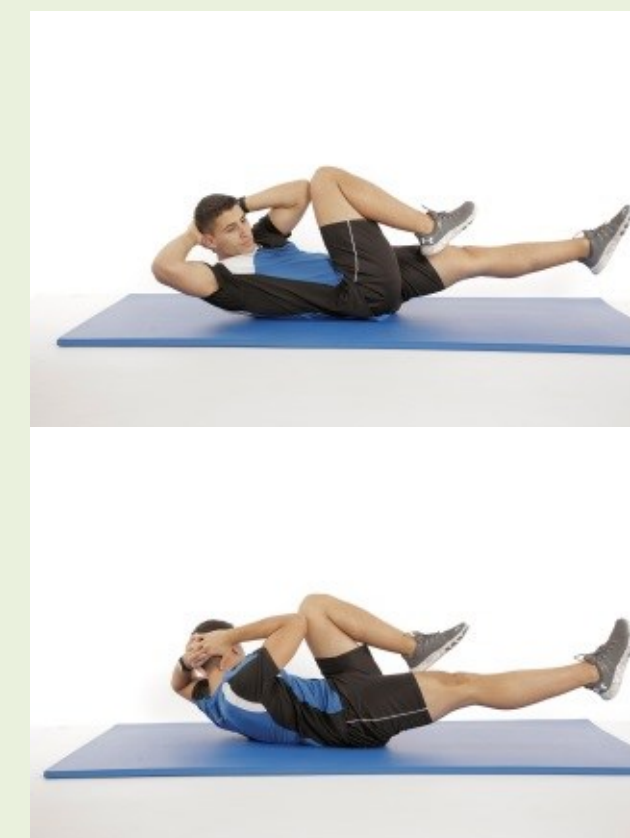
Oberkörper nicht vollständig absetzen (ständige Spannung), nicht mit der Hand am Kopf ziehen (Hand neben dem Ohr platzieren).

**Erleichtern:**

Ellenbogen und Knie nicht vollständig zusammenführen (kleinerer Bewegungsumfang); Ausgangsposition nur halten.

**Erschweren:**

Arm ausgestreckt in Hochhalte (in Verlängerung des Körpers) zum Knie führen; Zusatzgewicht für die Arme und/oder Beine.



### Sprung zur Seite einbeinig

Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Einbeinstand mit dem Bein leicht gebeugt. Den Oberkörper etwas nach vorne neigen und einen Sprung zur Seite aufs andere Bein ausführen. Das Gleichgewicht in dieser Position kurz halten und anschliessend wieder auf die andere Seite springen.

10

**Achtung:**

Knie stabil und stets hinter den Fussspitzen halten.

**Erleichtern:**

Knie weniger beugen (grösserer Winkel); weniger weiter Sprung zur Seite.

**Erschweren:**

Knie mehr beugen (kleinerer Winkel); Zusatzgewicht (an den Beinen, auf den Schultern, vor der Brust oder in den Händen halten).



<p>11</p>	<p><b>Kauersprung in Liegestützposition</b>  <u>Ganzkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Liegestützposition (hoher Stütz, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), Beine im Sprung anwinkeln (Knie zwischen die Arme führen) und beim nächsten Sprung wieder in die Ausgangsposition ausstrecken.</p> <p><b>Achtung:</b>          Oberkörper in der Ausgangsposition stabil halten (Bauch anspannen).</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Grundposition nur halten (Liegestützposition); kleinere Sprünge (Knie weniger weit nach vorne führen).</p> <p><b>Erschweren:</b>          Zusatzgewicht (an den Beinen); instabile Unterlage (für die Arme).</p>	
<p>12</p>	<p><b>Anheben und Senken des Oberkörpers im Kniestand</b>  <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Kniestand (Oberkörper leicht in Vorlage mit geradem Rücken), Arme angewinkelt neben dem Kopf platzieren, Oberkörper einrollen und zurück in die Ausgangsposition strecken.</p> <p><b>Achtung:</b>          Streckung bewusst im unteren Rücken beginnen und versuchen sich Wirbel für Wirbel aufzurollen/zu strecken, Gesäß nicht auf den Fersen abstützen.</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Arme auf der Brust verschränkt; Position mit Oberkörper in leichter Vorlage halten.</p> <p><b>Erschweren:</b>          Zusatzgewicht auf der Brust halten; Arme in Hochhalte (evtl. mit Zusatzgewicht).</p>	