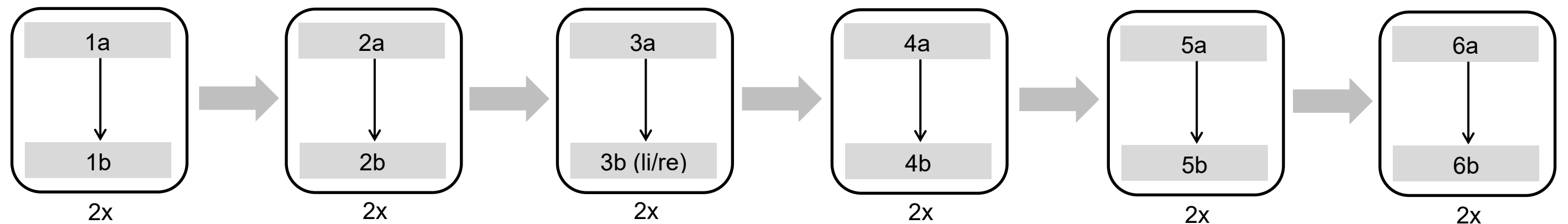


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
26'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Übungsabfolge; jeweils 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 13 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 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.	6 Plakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage pro Tn: 1 Sturmgewehr Zusatzmaterial: 1 Balance-Kissen/Gleichgewichtsbrett – Po 5a

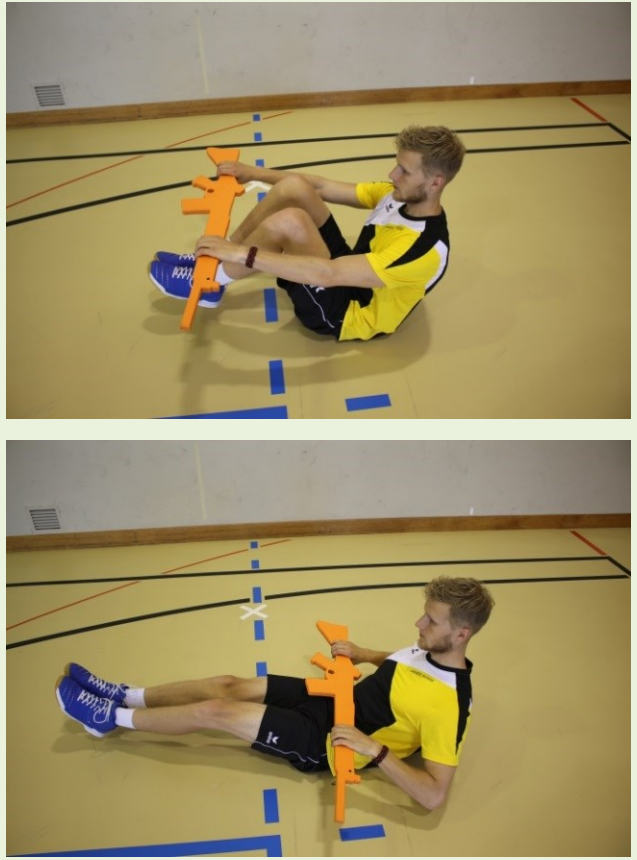
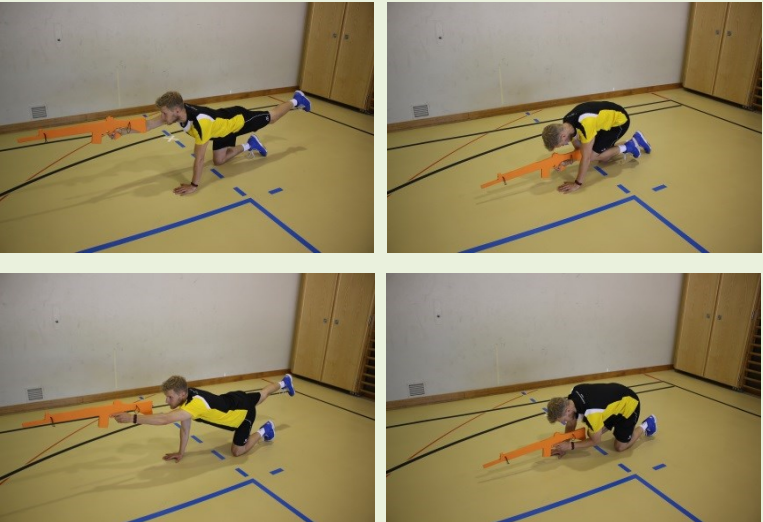


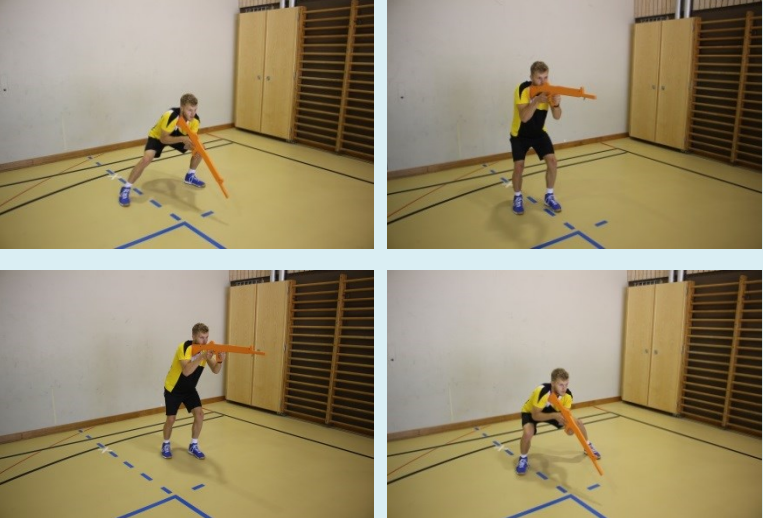
<p>1a</p>	<p>Rumpfbeuge <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Sturmgewehr auf dem Oberkörper (Lauf zeigt zu den Füßen), Oberkörper anheben zum Sitz und gleichzeitig die Waffe in den Anschlag nehmen (Anschlag sitzend mit gespreizten Beinen), Oberkörper und Waffe zurück in die Ausgangslage senken.</p> <p>Achtung: In der Ausgangs- und Endposition nicht lange verharren (ständige Spannung im Rumpf), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).</p> <p>Erleichtern: In der Ausgangsposition die Schultern vollständig absetzen; Sturmgewehr näher bei der Hüfte halten (Lauf zeigt zur Seite).</p> <p>Erschweren: Sturmgewehr näher am Kopf halten oder sogar in Hochhalte.</p>	
<p>1b</p>	<p>Anheben und Senken des Oberkörpers sowie der Beine in Bauchlage <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>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.</p> <p>Achtung: Oberkörper und Beine nicht vollständig absenken.</p> <p>Erleichtern: Position mit leicht angehobenem Oberkörper und angehobenen Beinen nur halten; Arme anwinkeln.</p> <p>Erschweren: -</p>	

<p>2a</p>	<p>Rotation des Oberkörpers im Sitz <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>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.</p> <p>Achtung: Bodenkontakt lediglich mit dem Gesäss, Oberkörper gerade halten.</p> <p>Erleichtern: Beine auf dem Boden absetzen; Position nur halten (ohne Bewegung des Oberkörpers).</p> <p>Erschweren: -</p> <p>Variante: Füße am Boden aufgesetzt; Sturmgewehr mit beiden Händen am Handschutz halten, wodurch der Lauf nach oben schaut.</p>	
<p>2b</p>	<p>Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand <u>Körpermitte: Rückenmuskulatur</u></p> <p>Anschlag stehend, Oberkörper beugen, so dass der Lauf des Gewehrs in Richtung Boden zeigt und in die Ausgangsposition zurückkehren.</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger beugen/senken.</p> <p>Erschweren: -</p>	

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

<p>3a</p>	<p>Extension und Flexion der Arme sowie Beine im Sitz alternierend <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Sitzend, Beine angezogen und leicht vom Boden abgehoben (Knie bei der Brust), Oberkörper aufgerichtet, Sturmgewehr mit ausgestreckten Armen in Vorhalte vor den Knien halten (Arme zeigen nach vorne in Blickrichtung, Lauf/Kolben zeigen zur Seite), Beine strecken, gleichzeitig mit dem Oberkörper zurücklehnen und das Sturmgewehr/die Arme zum Körper zurückführen/Arme anwinkeln, so dass das Sturmgewehr/die Hände die Brust berühren (Ruderbewegung). Anschliessend die Bewegungsabfolge umkehren, indem die Beine zurück in die Ausgangsposition gezogen/angewinkelt, die Arme erneut gestreckt und der Oberkörper aufgerichtet werden.</p> <p>Achtung: Beine (und Oberkörper) nicht absetzen.</p> <p>Erleichtern: Beine weniger ausstrecken; Mittelposition nur halten.</p> <p>Erschweren: -</p>	
<p>3b</p>	<p>Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfussstand <u>Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Vierfussstand mit einem Arm und einem Bein über Kreuz ausgestreckt, das Sturmgewehr am Pistolengriff halten (ausgestreckter Arm), Knie und Ellenbogen unter dem Körper (ungefähr Brusthöhe) zusammen- und zurück in die Ausgangsposition führen (ohne Absetzen).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein (sowie ausgestreckter Arm) bilden ungefähr eine Linie.</p> <p>Erleichtern: Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben; Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten.</p> <p>Erschweren: -</p>	 <p>2 Übungen: linker Arm & rechtes Bein rechter Arm & linkes Bein</p>

<p>4a</p>	<p>Stand und Bauchlage alternierend <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Aus dem Anschlag stehend 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, so dass die Waffe und der Körper eine Linie bilden). Anschliessend aufstehen (umgekehrter Bewegungsablauf) und wieder die Anschlagsart stehend einnehmen.</p> <p>Achtung: Waffe ist immer nach vorne gerichtet.</p> <p>Erleichtern: -</p> <p>Erschweren: -</p>	
<p>4b</p>	<p>Ausfallschritt seitlich alternierend <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren</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>	

5a Kniebeuge
Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Einsatzstellung, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), gleichzeitig das Sturmgewehr in die Kontaktstellung führen (inkl. Scanning), beim Strecken der Beine zurück in die Ausgangsposition die Waffe erneut in die Einsatzstellung führen.

Achtung: Die Waffe bleibt die ganze Zeit parallel zum Boden gerichtet. Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtern die Übung.

Erleichtern: Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).

Erschweren: Instabile Unterlage.



5b Liegestütz und Hochheben eines Gegenstandes alternierend
Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Liegestützposition mit den Armen auf dem Sturmgewehr aufgestützt, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken), aufstehen (Sprung mit den Füßen zu den Händen, anschliessend den Oberkörper heben), das Gewehr in Hochhalte führen (Arme ausgestreckt über den Kopf halten), Waffe auf dem Boden deponieren und in die Liegestützposition zurückkehren, um die Bewegungsabfolge von vorne zu beginnen.

Achtung: Kein Hohlkreuz in der Liegestützposition, Ellenbogen ca. 45 Grad vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt. Landung mit den Füßen abfedern.

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

Erschweren: Sprung in die Höhe mit angehobenen Armen (burpee).

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



<p>6a</p>	<p>Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend <u>Oberkörper: Schultermuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Sturmgewehr mit fast ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe in Vorhalte (eine Hand am Kolben, die anderen am Handschutz), wechselseitig die Arme auf und ab bewegen wie man ein Auto lenken/steuern würde (Sturmgewehr auf beide Seiten abkippen).</p> <p>Achtung: Bauch anspannen, gerader Rücken, Schultern stabilisieren (Richtung Hüfte drücken).</p> <p>Erleichtern: Arme weniger weit anheben (tiefer Schulterhöhe).</p> <p>Erschweren: -</p>	
<p>6b</p>	<p>Extension und Flexion der Arme im Stand <u>Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker, Armbeuger</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, Sturmgewehr mit ausgestreckten hängenden Armen auf Hüfthöhe halten (Lauf parallel zum Boden), Arme beugen und Gewehr zum Kinn führen, anschliessend die Waffe in Hochhalte heben (Arme über Kopf ausstrecken) und mittels umgekehrter Bewegungsabfolge zurück in die Ausgangsposition führen.</p> <p>Achtung: Möglichst ohne Schwung arbeiten, bei der Endposition eine Hohlkreuzstellung vermeiden (aktiv den Rumpf anspannen), Schultern fixieren (Richtung Hüfte drücken).</p> <p>Erleichtern: -</p> <p>Erschweren: -</p> <p>Variante: Sturmgewehr aus der mittleren Position zusätzlich in Vorhalte und zurück zur Brust führen.</p>	