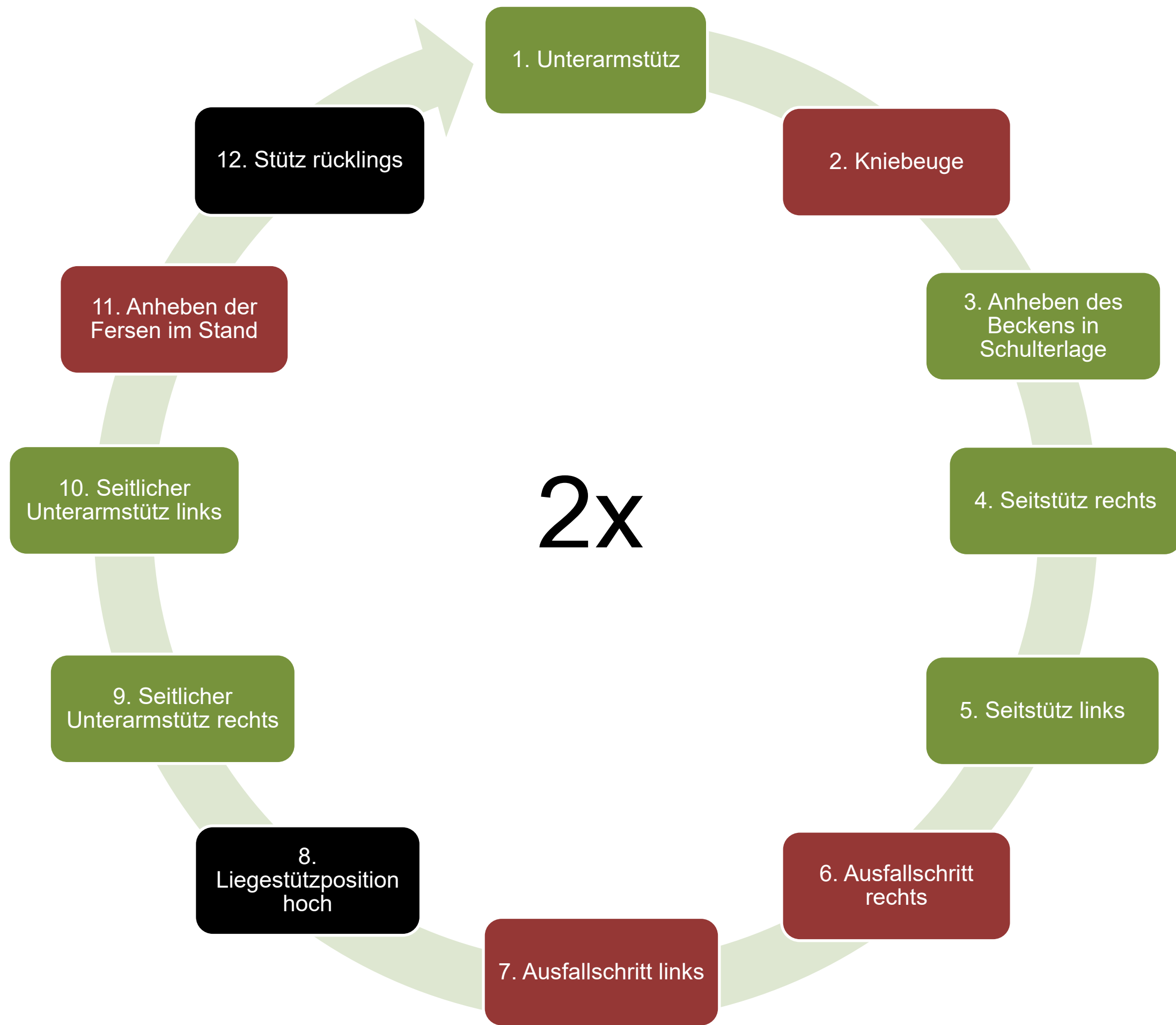




| Zeit | Organisation | Beschreibung | Material |
|------|---|--|---|
| 24' | <ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 0 ○ Körpermitte: 5 ○ Unterkörper: 5 ○ Ganzkörper: 2 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 | <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>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</p> <p>1 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste/Langhantel 2 Kurzhanteln 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</p> |

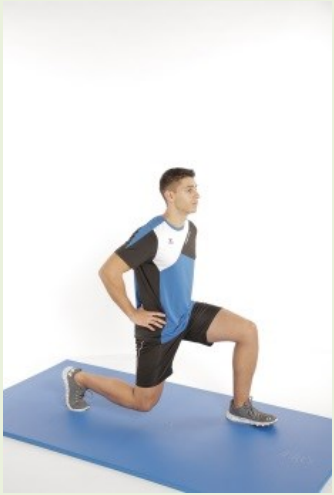





- Oberkörper
- Körpermitte
- Unterkörper
- Ganzkörper



| | | |
|-----------------|--|--|
| <p>1</p> | <p>Unterarmstütz <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Beim Unterarmstütz bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt, die Unterarme liegen parallel zueinander flach auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk).</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen), die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden (Füsse in Hochhalte).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); instabile Unterlage (sowohl für die Arme als auch Beine möglich).</p> |  |
| <p>2</p> | <p>Kniebeuge <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Schulterbreiter Stand, Knie beugen bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe), Arme auf der Hüfte abgestützt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, Position halten (tiefe Hocke).</p> <p>Achtung: Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten, eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.</p> <p>Erleichtern: Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten); instabile Unterlage.</p> |  |

| | | |
|----------|--|---|
| <p>3</p> | <p>Anheben des Beckens in Schulterlage <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur</u></p> <p>Schulterlage, die Beine angewinkelt mit den Füßen auf dem Boden aufgestellt (Ferse unterhalb des Knies) und die Arme seitlich neben dem Körper platziert. Nun das Becken anheben und am obersten Punkt die Position halten.</p> <p>Achtung: Oberkörper und Oberschenkel bilden praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf.</p> <p>Erleichtern: Becken weniger anheben (Oberkörper und Oberschenkel nicht auf einer Linie).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (für die Beine).</p> <p>Variante: Ein Bein übers andere legen oder ein Bein in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken (beim nächsten Durchgang die Seite wechseln).</p> |  |
| <p>4</p> | <p>Seitstütz – rechts <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz mit gestrecktem rechten Arm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (linker) Arm auf der Hüfte abgestützt oder in Hochhalte, Position halten.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich).</p> |  |

| | | |
|----------|---|--|
| <p>5</p> | <p>Seitstütz– links <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz mit gestrecktem linken Arm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (rechter) Arm auf der Hüfte abgestützt oder in Hochhalte, Position halten.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne).</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich).</p> |  |
| <p>6</p> | <p>Ausfallschritt – rechts <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt, Ausfallschritt (mit dem rechten Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen, Position halten.</p> <p>Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.</p> |  |

| | | |
|----------|---|---|
| <p>7</p> | <p>Ausfallschritt – links <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter Stand, Arme auf der Hüfte abgestützt, Ausfallschritt (mit dem linken Bein) nach vorne, vorderes (und hinteres) Bein zu einem rechten Winkel beugen, Position halten.</p> <p>Achtung: Vorderes Knie bleibt stets hinter der Fussspitze und zentral über dem Fuss. Körper in der Mitte absenken (wie ein Lot dem hinteren Knie nach, Oberkörper bleibt aufrecht, Bauch anspannen).</p> <p>Erleichtern: Oberkörper weniger senken (grösserer Winkel).</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern, mit hängenden Armen oder in Vor- respektive Hochhalte); instabile Unterlage fürs Abstützen des Vorderbeines.</p> |  |
| <p>8</p> | <p>Liegestützposition hoch <u>Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Hohe Liegestützposition (Stütz), Position halten.</p> <p>Achtung: Kein Hohlkreuz, Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergezogen.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren (Füsse in Hochhalte); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf dem Rücken); Beine auf erhöhter Unterlage platzieren; instabile Unterlage für die Arme und/oder Beine); tiefe Liegestützposition halten.</p> <p>Variante: Position der Hände/Arme variieren (z.B.: breit, schmal, zusammen).</p> |  |

| | | |
|-----------|--|--|
| <p>9</p> | <p>Seitlicher Unterarmstütz – rechts <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (linker) Arm auf der Hüfte abgestützt oder in Hochhalte, Position halten.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über den Ellenbogen halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich).</p> |  |
| <p>10</p> | <p>Seitlicher Unterarmstütz – links <u>Körpermitte: Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), freier (rechter) Arm auf der Hüfte abgestützt oder in Hochhalte, Position halten.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden praktisch eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne); Schulter über den Ellenbogen halten.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage (sowohl für den Arm als auch die Beine möglich).</p> |  |

| | | |
|-----------|---|--|
| <p>11</p> | <p>Anheben der Fersen im Stand <u>Unterkörper: Wadenmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand mit den Armen auf der Hüfte aufgestützt oder hinter dem Körper verschränkt. Anschliessend beide Fersen anheben (Stand auf den Fussspitzen) und die Position halten.</p> <p>Achtung: Aufrechte Position beibehalten (Körperspannung), Fixpunkt mit den Augen anvisieren fürs Gleichgewicht.</p> <p>Erleichtern: Abstützen an einer Wand oder bei einem Partner, um das Gleichgewicht zu halten.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf den Schultern/vor der Brust oder in den Händen halten).</p> |  |
| <p>12</p> | <p>Stütz rücklings <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker</u></p> <p>Verkehrter Stütz (umgekehrte Liegestützposition, die gestreckten Beine und der Oberkörper bilden praktisch eine Linie, die Beine werden auf den Fersen und der Oberkörper auf den gestreckten Armen gestützt, das Gesicht/der Blick zeigt somit nach oben), Position halten.</p> <p>Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Bauch anspannen), Hände unter den Schultern platzieren.</p> <p>Erleichtern: Beine etwas anwinkeln.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine (Arme wahrscheinlich zu schwierig).</p> |  |