

Mittel

Stossübungen

Unterarmstütz zum Liegestütz

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Rumpfmuskulatur*

Hinknien. Unterarme etwas mehr als schulterbreit platzieren. Ellbogen und Schultern in gerader Linie, 90° Winkel zum Boden. Beine strecken und auf Zehen gehen. Spannung halten und mit einem Arm nach oben drücken. Anderen Arm nachziehen, aufstützen in Liegestütz-Position. Zuerst mit einem Arm und dann dem anderen langsam und kontrolliert in Anfangsposition zurückkehren.

Hinweise: Körper bildet gerade Linie, kein Hohlkreuz. Während Übung vor Hände schauen – Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule.

Diamant Liegestütz

Muskeln: *Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur, Trizeps*

Hinknien. Hände etwas mittig auf Brusthöhe platzieren. Finger leicht übereinanderlegen, sodass ein Dreieck zwischen den Händen entsteht. Ellenbogen zeigen nach hinten. Arme sind leicht gebeugt. Beine strecken und auf Zehen gehen. Körper bildet gerade Linie. Körper langsam und kontrolliert absenken. Arme langsam biegen, bis die Brust den Boden fast berührt. Langsam wieder nach oben drücken. Arme leicht gebeugt halten.

Hinweise: Ellenbogen zeigen nach hinten, Ellenbogen nicht durchstrecken. Körper bildet gerade Linie – Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule.

Zugübungen

Enger Klimmzug

Muskeln: *Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur*

An Stange hängen im Untergriff. Zwischen Händen eine Handabstand lassen. Arme strecken. Körper nach oben ziehen, bis Kinn über Stange ist. Körper langsam absenken.

Hinweise: Den ganzen Bewegungsradius ausführen, Übung langsam und kontrolliert ausführen, Schulterblätter fixieren.

Klimmzug halten

Muskeln: *Armmuskulatur, Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Stange mit Händen schulterbreit im Obergriff umschliessen. Arme strecken. Körper nach oben ziehen, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Brust möglichst nahe an Stange führen. Position halten (ca. 30 Sekunden).

Hinweise: Schulterblätter fixieren, Spannung im ganzen Körper halten, Beine können überkreuzt werden.

Bauchübungen

Beine halten im Hängen (30 Sekunden)

Muskeln: *Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Stange im Obergriff umschliessen, schulterbreiter Abstand. Körper hängen lassen, sodass Füße Boden nicht berühren. Arme und Beine gestreckt halten. Bauchmuskeln anspannen. Beine anwinkeln und nach oben in waagerechte Position führen. Position halten (ca. 30 Sekunden). Zurück in Ausgangsposition.

Hinweis: Unterer Rücken stabil halten, Schwung vermeiden.

Unterarmstütz mit Beine heben

Muskeln: *Armmuskulatur, Brustmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur*

Hinknien. Unterarme etwas mehr als schulterbreit platzieren. Ellbogen und Schultern in gerader Linie, 90° Winkel zum Boden. Beine strecken und auf Zehen gehen. Ein Bein anheben. Absenken. Anderes Bein anheben. Absenken.

Hinweise: Körper bildet gerade Linie, kein Hohlkreuz. Während Übung vor Hände schauen.

Unterarmstütz im Vierfüsslerstand

Muskeln: *Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur*

In den Vierfüssler Stand gehen. Fussspitzen auf den Boden stellen und Knie leicht vom Boden abheben. Position halten (ca. 30 Sekunden).

Hinweis: Rumpfspannung halten.

Beinübungen

Liegestützsprung (Burpee)

Muskeln: *Armmuskulatur, Beinmuskulatur, Brustmuskulatur, Rumpfmuskulatur, Rückenmuskulatur*

Kniebeugen Position einnehmen. Gesäss nach hinten schieben, Rücken bleibt gerade. Handflächen schulterbreit unter Schultern auf Boden platzieren. Mit Füßen nach hinten in Plank-Position springen. Beine sind gestreckt, Hüfte bildet gerade Linie mit Körper. Beine leicht beugen. Liegestütz durchführen. Schwung nehmen. Füße vom Boden abdrücken. Knie unter Brust ziehen, in Hocke kommen vorne. Gewicht nach hinten verlagern und Handflächen vom Boden lösen. Stretcsprung.

Hinweise: Körperspannung halten, Knie sollten nicht nach innen fallen, Übung kontrolliert, aber flüssig ausführen.

Bulgarischer Ausfallschritt

Muskeln: *Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur*

Etwa 1 Meter vor Step hinstellen. Hintere Bein auf den Step legen, Beine und Hüften bilden eine Linie. Körper herabsenken bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt. Den Oberkörper möglichst gerade halten. Das vordere Knie ist im rechten Winkel. Mit dem Vorderfuss zurück in Anfangsposition drücken.

Hinweise: Rücken gerade halten, Knie dürfen nicht über Zehenspitzen hinausragen, Knie nicht nach innen drehen.

Einfach Schwierig