



Kraftübungen

Überkreuz-Abheben

Intensität:

Position A



Auf den Bauch liegen, die Arme in Verlängerung der Körperachse halten und leicht vom Boden abheben, genauso wie die Füße und Beine.

Position B



Abwechslungsweise **übers Kreuz** je ein Arm und ein Bein gleichmässig anheben. Während der gesamten Übung berühren die Hände und die Füße den Boden nicht.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 8	3 x 12	3 x 15
Dauer pro Wiederholung	2-3 Sekunden	2-3 Sekunden	2-3 Sekunden

Crunches auf dem Gymnastikball

Intensität:

Position A



Den unteren Teil des Rückens auf den Ball legen und die Beine rechtwinklig platzieren. Die Hände überkreuzen und auf die Brust legen. Den Kopf in Verlängerung der Körperachse halten.

Position B



Den Oberkörper langsam und gleichmässig anheben, dabei das Gleichgewicht halten. Die Kraftentwicklung entsteht aus dem Bauch heraus, nicht aus dem Nacken- bzw. Kopfbereich.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 8	3 x 12	3 x 15
Dauer pro Wiederholung	1-2 Sekunden	2-3 Sekunden	3-4 Sekunden



Liegestütz mit seitlichem Armheben

Intensität:

Position A



In Liegestützposition gehen, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und die Füße schulterbreit platzieren.

Position B



Abwechslungsweise je einen Arm seitlich abheben bis in eine horizontale Position. Keine Rotation im Oberkörper, die Schulterblätter bleiben horizontal.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 8	3 x 12	3 x 15
Dauer pro Wiederholung	1-2 Sekunden	1-2 Sekunden	1-2 Sekunden

Seitlicher Unterarmstütz mit Rumpfdrehen

Intensität:

Position A



Den seitlichen Unterarmstütz einnehmen und den oberen Arm senkrecht hochstrecken.

Position B



Den Oberkörper nach vorne drehen, dabei den Arm unter dem Körper durch so weit wie möglich nach hinten drehen. In dieser Position sind Schultern fast waagrecht. Den Rücken nicht beugen.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 10	3 x 15	3 x 20
Dauer pro Wiederholung	2-3 Sekunden	2-3 Sekunden	2-3 Sekunden



Liegestütz-Unterarmstütz

Intensität:

Position A



In Liegestützposition gehen und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Position B



Auf einer Seite den Ellbogen ablegen und in den Unterarmstütz gehen. Der andere Arm bleibt gestreckt. Der Körper bildet eine gerade Linie.

Position C



Auch den zweiten Ellbogen ablegen und in den Unterarmstütz gehen. Danach den anderen Arm wieder strecken und dabei den Körper hochdrücken. Schliesslich den zweiten Arm wieder strecken.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 8	3 x 12	3 x 15
Dauer pro Wiederholung	3-4 Sekunden	3-4 Sekunden	3-4 Sekunden

Seitliches Rollen auf dem Gymnastikball

Intensität:

Position A



Mit dem Schulterbereich und dem oberen Teil des Rückens auf den Gymnastikball liegen, rechter Winkel im Kniegelenk. Das Becken hochdrücken, bis der Rumpf und die Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Die Arme seitlich ausstrecken.

Position B



Den Körper langsam zur Seite schieben, dabei mit den Füße kleine Schritte zur Seite machen. Das Becken nicht absinken lassen. Nur soweit zur Seite gehen, dass der Rumpf nicht beginnt, zur Seite zu kippen. Die Arme sind immer horizontal.

Level	Einsteiger	Fortgeschrittene	Profis
Anzahl Wiederholungen	3 x 10	3 x 15	3 x 20
Dauer pro Wiederholung	3-4 Sekunden	3-4 Sekunden	3-4 Sekunden

Gleichgewichtsübungen

1. Sitzbalance



2. Balance auf beweglicher Unterlage



3. Balance liegend



4. Balance kniend



5. Zehenstand-Fersenstand



Beweglichkeitsübungen



1. Schulterbeweglichkeit



2. Beweglichkeit Beine



3. Grätsche



4. Ausfallschritt



5. Seitenausfallschritt

