

Trainingsmittelsammlung

02.05.2019
Robert Bollinger

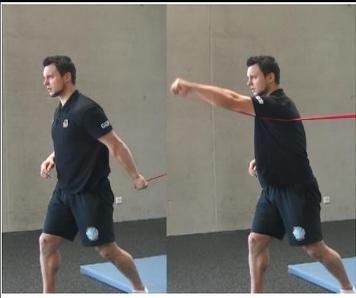


OLYMPIA
STÜTZPUNKT
STUTTGART



Elastic Band

Ban 1 **Band Anteversion**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung mit dem Rücken zur Befestigung des Bandes. Der Arm ist gestreckt und die Hand greift das Band. Der Arm befindet sich ein wenig hinter dem Oberkörper. Dann wird der Arm gestreckt nach vorne oben geführt, etwas höher als schulterhoch. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist zügig.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5dVg0vniU>

Ban 5 **Band Horizontalabduktion seitwärts**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand seitlich zur Befestigung des Bandes. Die Beine sind leicht gebeugt. Mit der fernerer Seite wird das Band gegriffen. Der Arm ist gestreckt und greift vor dem Körper zum Band. Dann wird der Arm nach außen zur anderen Körperseite geführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist zügig.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=b1ycK62_NiC

Ban 2 **Band Elevation**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Der Arm wird ungefähr auf Augenhöhe nach vorne gestreckt, die Hand greift das Band. Dann wird der Arm gerade nach hinten hinter den Körper geführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist zügig.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sMFC2UdL2c>

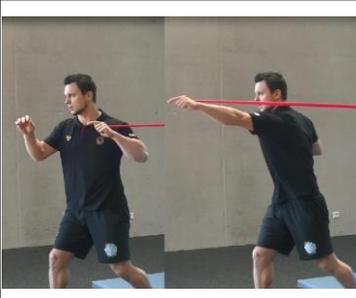
Ban 6 **Band Horizontaladduktion seitlich**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand seitlich zur Befestigung des Bandes. Die Beine sind leicht gebeugt. Das Band wird mit dem nahen gestreckten Arm seitlich vom Körper gegriffen. Dann wird der Arm zur anderen Körperseite geführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist zügig.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HrwcFmJlAT0>

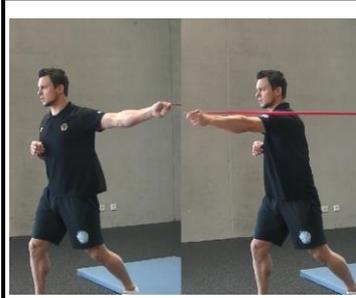
Ban 3 **Band Faustschlag**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung mit dem Rücken zur Befestigung des Bandes. Beide Arme sind gebeugt. Das Band wird mit einer Hand gegriffen. Der Arm wird nun wie bei einem Faustschlag nach vorne gestreckt. Der Oberkörper rotiert bei der Bewegung mit, die Schulter kommt nach vorne. In der hinteren Position kommt die andere Schulter nach vorne.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=h07CUDqecQ0>

Ban 7 **Band Horizontaladduktion vorwärts**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung mit dem Rücken zur Befestigung des Bandes. Der Arm ist neben der Körperseite gerade ausgestreckt und greift das Band. Dann wird er nach vorne geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PKsYlqpk8>

Ban 4 **Band Horizontalabduktion rückwärts**



Das Band wird auf Höhe der Schulter befestigt. Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Das Band wird mit gestrecktem Arm vor der Brust gegriffen und dann nach hinten geführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist zügig.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yJbqv0YXn4>

Ban 8 **Band Hüftabduktion**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand seitlich zur der Befestigung des Bandes, das Standbein ist leicht gebeugt. Die Arme befinden sich an der Hüfte. Das Band wird am Knöchel der fernen Seite befestigt. Das Bein wird dann zur Körpermitte vor das Standbein geführt und anschließend seitlich abgespreizt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WhjyH2-nR0>

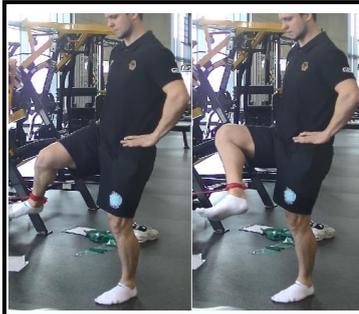
Ban 9 **Band Hüftadduktion**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand seitlich zur der Befestigung des Bandes, das Standbein ist leicht gebeugt. Die Hände befinden sich an der Hüfte. Das Band wird am näheren Bein befestigt. Dieses Bein wird seitlich vor dem Körper gehalten und dann zur anderen Körperseite geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JYd7UUSDY>

Ban 13 **Band Hüftiro**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand seitlich zur der Befestigung des Bandes, das Standbein ist leicht gebeugt. Die Hände befinden sich an der Hüfte. Das freie Bein wird vor dem Körper angehoben, sodass zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 90° sind. Nun wird nur der Unterschenkel von innen nach außen bewegt. Die konzentrische Phase (nach innen) wird schnell, die exzentrische Phase (nach außen) moderat ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YMS0wXK208>

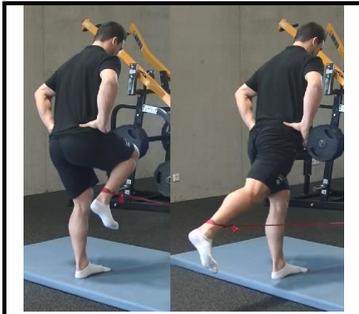
Ban 10 **Band Hüftaro**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand seitlich zur der Befestigung des Bandes, das Standbein ist leicht gebeugt. Die Hände befinden sich an der Hüfte. Das freie Bein wird vor dem Körper angehoben, sodass zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 90° sind. Nun wird nur der Unterschenkel von innen nach außen bewegt. Die konzentrische Phase (nach außen) wird schnell, die exzentrische Phase (nach innen) moderat ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eNvg2SsAlu>

Ban 14 **Band Kick-backs**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand, das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände sind an der Hüfte positioniert. Das Band wird am Knöchel des freien Beins befestigt. Das Bein wird vorne angewinkelt und nach hinten gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DyX-am3M4>

Ban 11 **Band Hüftex**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand, das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände sind an der Hüfte positioniert. Das Band wird am Knöchel des freien Beins befestigt. Dann wird das Bein von vorne nach hinten oben geführt. Die konzentrische Phase ist schneller als die exzentrische.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0z5ZwDpAY>

Ban 15 **Band Knieex**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand, mit dem Rücken zur Befestigung. Das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände sind an der Hüfte positioniert. Das Band wird am Knöchel des freien Beins befestigt. Das Bein wird vor dem Körper angehoben und ist angewinkelt. Dann wird nur der Unterschenkel gestreckt und anschließend wieder herangezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6NwfJ8so>

Ban 12 **Band Hüftflex**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand mit dem Rücken zur Befestigung. Das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände sind an der Hüfte positioniert. Das Band wird am Knöchel des freien Beins befestigt. Das Bein wird im 90° Winkel gebeugt nach vorne gezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uf5smf7U6c>

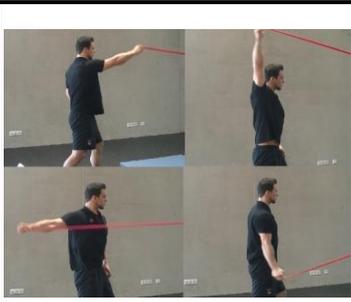
Ban 16 **Band Knieflex**



Das Band wird auf Knöchelhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im Einbeinstand, das Standbein ist leicht gebeugt, die Hände sind an der Hüfte positioniert. Das Band wird am Knöchel des freien Beins befestigt. Das Bein wird vor dem Körper gestreckt. Dann wird der Unterschenkel zum Gesäß herangezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zpnhf815idw>

Ban 17 **Band Kreisen rückwärts abwärts**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, das Band befindet sich in einer Hand. Der Arm wird dann rückwärts gekreist. Es wird in einer hohen Position begonnen, dann wird der Arm abwärts geführt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=AsI_X0w6Elo

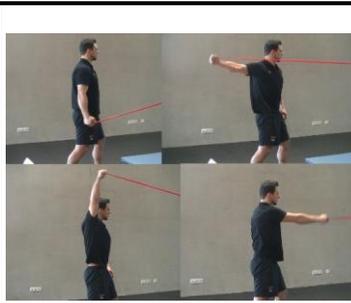
Ban 21 **Band Retroversion überkopf**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, mit dem Rücken zur Befestigung. Das Band befindet sich in einer Hand. Der Arm wird senkrecht nach oben gehalten und dann gestreckt nach vorne geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JL9a5rDw6Y>

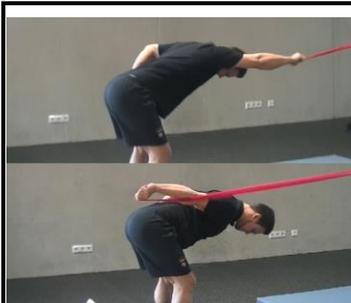
Ban 18 **Band Kreisen rückwärts aufwärts**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, das Band befindet sich in einer Hand. Der Arm wird dann rückwärts gekreist. Es wird in einer niedrigen Position begonnen, dann wird der Arm aufwärts geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dLzDPc67mk>

Ban 22 **Band Retroversion vorgebeugt**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Der Oberkörper wird vorgebeugt. Ein Arm wird an der Hüfte positioniert. Der andere Arm greift das Band und wird über dem Kopf nach vorne gestreckt. Dann wird er gestreckt nach hinten geführt. Die konzentrische Phase ist explosiv/schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4oX8-1Q2jEY>

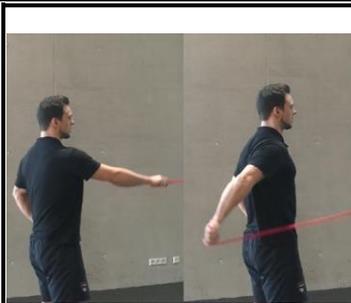
Ban 19 **Band Kreisen vorwärts abwärts**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, mit dem Rücken zur Befestigung. Das Band befindet sich in einer Hand. Der Arm wird dann vorwärts gekreist. Es wird in einer hohen Position begonnen, dann wird der Arm abwärts geführt.

Link: <https://youtu.be/vOLO5dwh4HG>

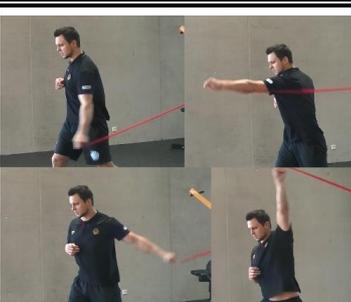
Ban 23 **Band Retroversion**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Das Band wird mit gestrecktem Arm vor dem Körper gegriffen. Dann wird es an der Körperseite vorbei nach hinten geführt. Die konzentrische Phase wird schneller als die exzentrische ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fmADkVW6G4>

Ban 20 **Band Kreisen vorwärts aufwärts**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, mit dem Rücken zur Befestigung. Das Band befindet sich in einer Hand. Der Arm wird dann vorwärts gekreist. Es wird in einer niedrigen Position begonnen, dann wird der Arm aufwärts geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qLLVp6Umk>

Ban 24 **Band Reverse Flies**



Ausgangsposition: paralleler, schulterbreiter Stand, Beine sind leicht gebeugt. Die Arme werden gerade nach vorne gestreckt. Das Band wird mit beiden Händen gegriffen. Die Arme werden zur Körperseite geführt, sodass Spannung auf das Band kommt und es die Brust berührt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3oL7rxeqYHs>

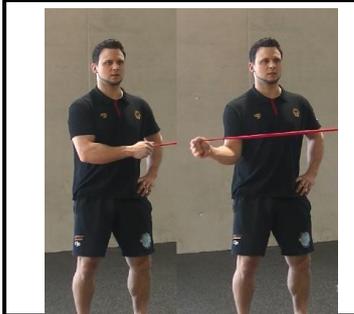
Ban 25 **Band Rotation**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand seitlich zur Befestigung des Bandes. Das Band wird mit beiden Händen seitlich vom Körper gegriffen. Dann werden die Arme gestreckt auf die andere Körperseite geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KKraNt5B4>

Ban 29 **Band Schulteraro tief**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand seitlich zur Befestigung des Bandes. Die Beine sind leicht gebeugt. Der Arm der weiter von der Befestigung entfernt ist, greift das Band. Der Arm ist vor dem Oberkörper gebeugt. Der Oberarm bleibt am Körper fixiert. Nur der Unterarm rotiert nach außen von der Befestigung weg.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=flqEKZ2e0>

Ban 26 **Band Rudern hoch**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Das Band wird mit gestrecktem Arm vor dem Körper gegriffen. Dann wird der Arm gebeugt. Der Ellenbogen befindet sich auf Höhe der Schulter.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=I3rNWE4s>

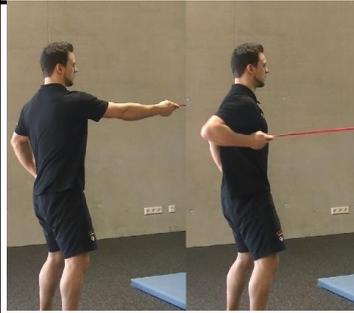
Ban 30 **Band Schulterdrücken**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Die Arme sind seitlich vom Körper gebeugt, eine Hand greift das Band. Nun werden die Arme gerade nach oben gedrückt, bis sie gestreckt sind.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0cWuJdQ0>

Ban 27 **Band Rudern tief**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Das Band wird mit gestrecktem Arm vor dem Körper gegriffen. Dann wird der Arm gebeugt. Der Ellenbogen wird seitlich nah am Körper vorbeigeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4zBJd6d0k>

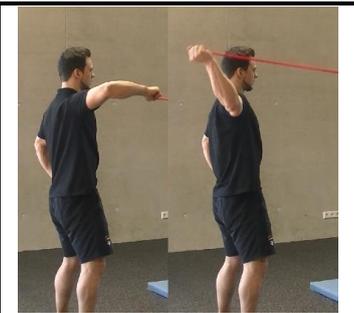
Ban 31 **Band Schulteriro hoch**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: In Schrittstellung, mit dem Rücken zur Befestigung. Die Beine sind leicht gebeugt. Ein Arm greift das Band. Er wird seitlich vom Körper auf Schulterhöhe angehoben und gebeugt. Der Oberarm wird in dieser Position fixiert, nur der Unterarm rotiert nach vorne.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MA63QWNeI>

Ban 28 **Band Schulteraro hoch**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Der Arm wird auf Schulterhöhe gebeugt und greift das Band vor dem Körper. Dann wird der Arm nach hinten rotiert. Dabei bleibt der Oberarm fixiert, nur der Unterarm rotiert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-fjNCAeGNg>

Ban 32 **Band Schulteriro tief**



Das Band wird auf Schulterhöhe befestigt. Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand seitlich zur Befestigung des Bandes. Die Beine sind leicht gebeugt. Der Arm der näher an der Befestigung ist, greift das Band. Er ist seitlich vom Körper gebeugt und zeigt vom Körper weg. Nun wird er von außen nach vorne vor den Körper rotiert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9tDabiv6ag>

Ban 33 Captains Chair Band Hüftflex alternierend



Ausgangsposition: Stütz im Captains Chair. Die Beine sind angewinkelt und werden an den Oberkörper herangezogen. Das Band wird an den Knöcheln und in Bodennähe befestigt. Nun wird abwechselnd ein Bein nach unten gestreckt und wieder nach oben an den Körper herangezogen. Das Bewegung soll kontrolliert durchgeführt werden. Der Rücken soll dabei ans Polster gedrückt werden und es sollte kein Hohlkreuz entstehen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xhVJsg8DSD0>

Ban 37 Minibandhüftabduktion im Stand



Ausgangsposition ist ein Beidbeinstand mit dem Miniband um die Knöchel gewickelt. Die Hände sind an der Hüfte positioniert. Jetzt wird ein Bein seitlich abgespreizt, das Becken sollte dabei jedoch gerade bleiben. Anschließend wird das Bein wieder zurückgeführt.

Link: <https://youtu.be/WROTt8AsBD>

Ban 34 Captains Chair Band Hüftflex mit gestreckten Beinen



Ausgangsposition: Stütz im Captains Chair. Das Band ist an den Knöcheln und in Bodennähe befestigt. Die Beine sind gerade nach unten gestreckt. Nun werden die Beine nach oben, mindestens in die waagerechte geführt. Der Rücken soll dabei ans Polster gedrückt werden und es sollte kein Hohlkreuz entstehen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1zeYDH8bf08>

Ban 38 Miniband Hüftabduktion in Seitlage



Ausgangsposition: Seitenlage, die Hüfte und die Knie sind jeweils 90 Grad gebeugt. Das Miniband ist um die Knie gewickelt. Nun wird das obere Bein abgespreizt, die Füße bleiben jedoch zusammen. Wichtig ist, dass das Becken senkrecht zum Boden bleibt und nicht nach hinten ausweicht. Anschließend werden die Beine wieder geschlossen.

Link: https://youtu.be/sXUz_Ns9aw

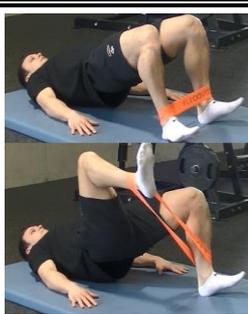
Ban 35 Captains Chair Band Hüftflex



Ausgangsposition: Stütz im Captains Chair. Das Band ist an den Knöcheln und in Bodennähe befestigt. Die Beine sind gerade nach unten gestreckt. Dann werden sie gebeugt an den Körper herangezogen. Die Bewegung soll kontrolliert ausgeführt werden. Der Rücken soll dabei ans Polster gedrückt werden und es sollte kein Hohlkreuz entstehen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4fBcz6f6s>

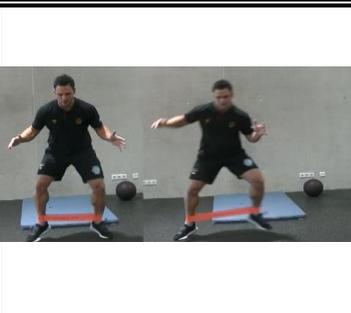
Ban 39 Miniband Hüftflex in der Minibrücke



Ausgangsposition: In Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt. Der Körper wird auf den oberen Rücken und die Fersen gestützt. Ein Miniband wird um beide Knöchel gelegt. Dann wird abwechselnd ein Bein in Richtung des Kopfes gezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PWFSPCMqU>

Ban 36 Miniband Grätschen



Link: <https://youtu.be/0elMfZ867c>

Ban 40 Miniband Medballschleudern



Link: <https://youtu.be/WQymRf3cHY>

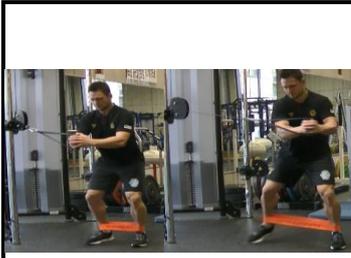
Ban 41 Miniband Mehrfachsprünge



Ausgangsposition: Das Miniband wird um die Knöchel gelegt. Die Beine sind hüftbreit auseinander und gebeugt und drücken gegen das Band. Die Arme sind neben dem Körper nach hinten gestreckt und dienen als Schwungelement. Dann werden gleichzeitig die Beine gestreckt und die Arme nach vorne oben gebracht. Es wird beidbeinig nach oben gesprungen. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell. Nach der Landung geht man direkt wieder in die Ausgangsposition und springt erneut.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=trfi-A6a_8

Ban 45 Miniband Monsterwalks mit Rumpfrotation



Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand mit dem Miniband um die Knöchel gewickelt. Die Knie sind leicht gebeugt und drücken gegen das Band. Der Körper befindet sich seitlich zum Seilzug. Die Hände umfassen die Schlaufe des Seilzuges, welche sich auf Schulterhöhe befindet. Nun wird mit dem äußeren Fuß ein Seitstep vom Seilzug weg gemacht, der Rumpf rotiert dabei in die selbe Richtung. Der innere Fuß schließt auf und der Rumpf nimmt die Ausgangsposition ein. So werden nun 5 Schritte vom Seilzug weggemacht. Anschließend bewegt man sich mit 5 Schritten zurück zum Seilzug, der Rumpf rotiert unverändert vom Seilzug weg.

Link: <https://youtu.be/eH0W6XKls>

Ban 42 Miniband Monsterwalks seitwärts



Ausgangsposition: Das Miniband wird um die Knöchel gelegt. Die Beine sind hüftbreit auseinander, leicht gebeugt und drücken gegen das Band. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Die Arme sind angewinkelt und zeigen nach vorne. Nun wird mit einem Bein ein Schritt zur Seite gemacht. Anschließend folgt das andere Bein, sodass die Beine wieder hüftbreit auseinander stehen. Auf diese Art und Weise wird seitlich gegangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=N5diaBN6Pz>

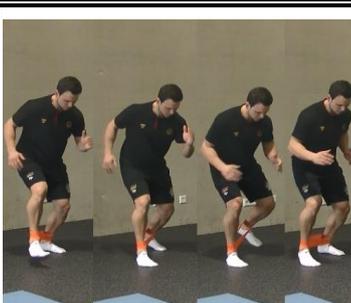
Ban 46 Miniband Monsterwalks mit Zugwiderstand



Ausgangsposition ist ein breiter Stand mit dem Miniband um die Knöchel gewickelt. Der Körper befindet sich seitlich zum Seilzug. Die Beine sind hüftbreit auseinander, leicht gebeugt und drücken gegen das Band. Nun wird mit dem äußeren Bein ein Schritt zur Seite gemacht, das andere Bein folgt, sodass man sich wieder in Ausgangsposition befindet. Die Arme werden gegengleich zu den Beinen mitgenommen. So werden nun 5 Schritte vom Seilzug weggegangen und anschließend 5 Schritte zum Seilzug hin.

Link: <https://youtu.be/8a9w2e3c98>

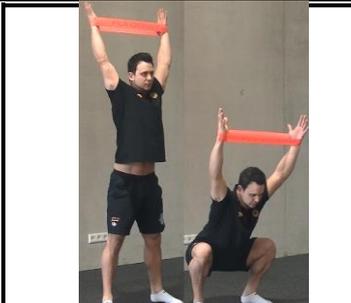
Ban 43 Miniband Monsterwalks vorwärts mit Nachziehbein



Ausgangsposition: In Schrittstellung. Das Miniband wird um die Knöchel gelegt. Die Beine sind etwa schulterbreit auseinander und leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme sind vor dem Körper angewinkelt und zeigen nach vorne. Nun wird mit einem Bein ein kleiner Schritt nach vorne gemacht. Dann folgt das andere Bein mit einem kleinen Schritt, sodass die Ausgangsposition wieder erreicht. Die Arme werden mitgenommen, sie bewegen sich gegengleich zu den Beinen. Auf diese Weise wird nach vorne gegangen. Anschließend wird die gleiche Übung im Rückwärtsgehen durchgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=845SsMAXPw>

Ban 47 Miniband Reißkniebeuge



Ausgangsposition: Im Stand. Die Beine sind mehr als hüftbreit auseinander. Das Miniband wird um die Handgelenke gelegt. Die Arme werden nach oben gestreckt. Sie sind genauso weit voneinander entfernt, wie die Beine. Nun wird eine Kniebeuge gemacht. Die Beine werden bis auf ca. 90° gebeugt, der Oberkörper kommt leicht nach vorne. Die Arme bleiben die ganze Zeit nach oben gestreckt und drücken gegen das Band.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eqbn2BdNDs>

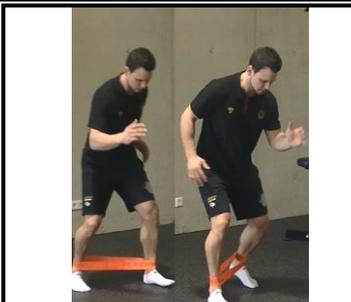
Ban 44 Miniband Monsterwalks vorwärts



Ausgangsposition: In Schrittstellung, die Beine sind leicht gebeugt und hüftbreit auseinander. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme sind vor dem Körper angewinkelt. Nun wird nach vorne gegangen. Das Band wird die ganze Zeit über auf Spannung gehalten. Anschließend wird die gleiche Übung im Rückwärtsgehen durchgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=B6Z0RwjcSc>

Ban 48 Miniband Skaterschritte



Ausgangsposition: Das Miniband wird um die Knöchel gelegt. Man steht im schulterbreiten Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Die Arme sind vor dem Körper angewinkelt und bewegen sich gegengleich zu den Beinen. Nun wird in Skaterschritten nach vorne gegangen. Das Bein wird erst zur Körpermitte und dann nach außen geführt. Danach wird die Bewegung im Rückwärtsgehen ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Mz34TU0cmA>

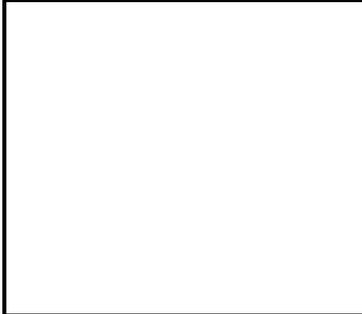
Ban 49 **Miniband Skatersprünge**



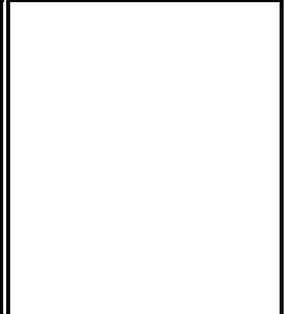
Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand mit gebeugten Knien und dem Miniband um die Knöchel gelegt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt und die Arme sind vor dem Körper angewinkelt. Nun wird ein Sprung zur Seite gemacht. Gelandet wird auf dem äußeren Bein. Jetzt wird aus dem Einbeinstand ein Sprung zur anderen Seite gemacht. Gelandet wird auf dem anderen Bein. Die Arme werden mitgenommen, sie bewegen sich gegengleich zum Bein.

Link: <https://youtu.be/kh6KkQzB7UA>

Ban 53



Link:



Ban 50 **Miniband Tappings**



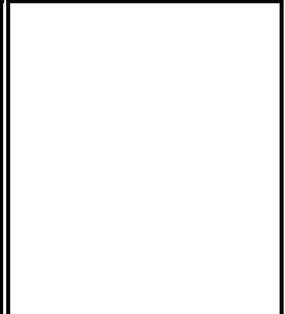
Ausgangsposition ist ein breiter Stand mit gebeugten Knien und einem leicht nach vorne gebeugten Oberkörper. Das Miniband wird um die Knöchel gelegt. Die Arme sind vor dem Körper angewinkelt und bleiben möglichst ohne Bewegung. Nun werden mit höchster Geschwindigkeit die Füße abwechselnd abgehoben und wieder aufgesetzt.

Link: <https://youtu.be/1a703x-n80>

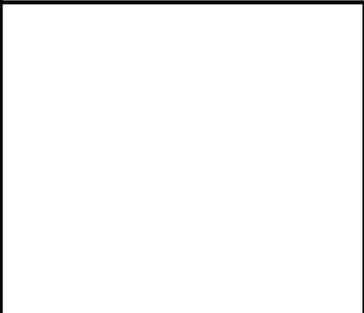
Ban 54



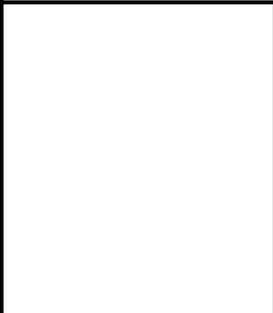
Link:



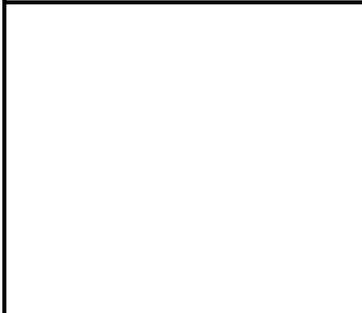
Ban 51



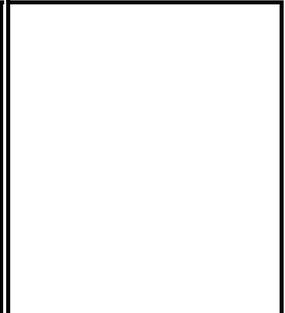
Link:



Ban 55



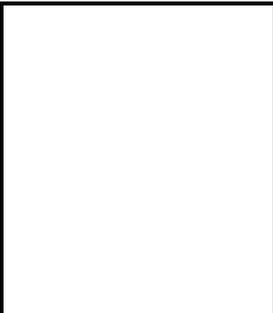
Link:



Ban 52



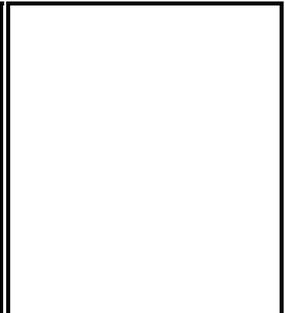
Link:



Ban 56

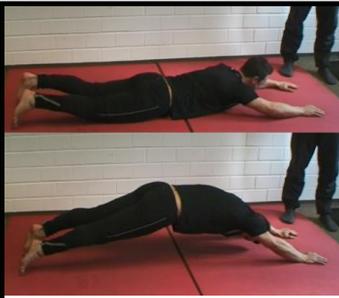


Link:



Calisthenics

C 1 Abheben aus der Bauchlage



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wBYUleibrDwY>

Die Ausgangsposition ist in Bauchlage auf dem Boden. Die Arme sind nach vorne ausgestreckt und die Füße sind aufgestellt. Nun wird der gesamte Körper angespannt und nach oben gedrückt.

C 5 Back Extension Kick Back Kombi



Link: <https://youtu.be/6f3P121Zjc>

Ausgangslage ist in Bauchlage, beide Beine sind angehoben, sodass sie eine Linie mit dem Rücken bilden. Nun wird erst abwechselnd das eine, dann das andere und letztendlich beide Beine Richtung Brust gezogen.

C 2 Backextension explosiv



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VwT1GnKWdE>

Die Ausgangsposition ist in Bauchlage auf einem Kasten. Der Körper wird soweit vorne positioniert, dass er am Ende des Kastens in der Hüfte gebeugt werden kann und nahezu senkrecht nach unten zeigt. Ein Trainingspartner fixiert den Athleten an den Unterschenkeln, damit er nicht nach vorne kippt. Zunächst wird aus der waagerechten eine Aufwärtsbewegung nach unten gemacht. Mit den Armen wird Schwung geholt, damit sich explosiv nach oben gedrückt werden kann. Der ganze Oberkörper wird stabil gehalten und angespannt. In der Endposition kniet der Athlet auf dem Kasten.

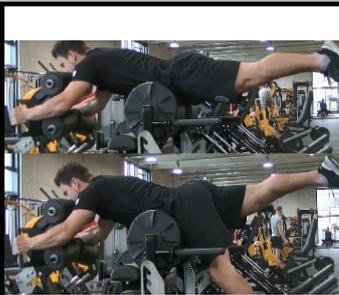
C 6 Back Extension Kick Back alternierend



Link: <https://youtu.be/5DeyYgcPBU>

Ausgangslage ist in Bauchlage, beide Beine sind angehoben, sodass sie eine Linie mit dem Rücken bilden. Nun werden abwechselnd die Beine Richtung Brust gezogen.

C 3 Backextension Hüftex alternierend



Link: <https://youtu.be/hCcS2BbnN0>

Ausgangslage ist in Bauchlage, beide Beine sind angehoben, sodass sie eine Linie mit dem Rücken bilden. Nun wird abwechselnd ein Bein abgesenkt und wieder angehoben.

C 7 Back Extension Kick Back



Link: <https://youtu.be/-Yw7YXC3e4>

Ausgangslage ist in Bauchlage, beide Beine sind angehoben, sodass sie eine Linie mit dem Rücken bilden. Nun werden beide Beine zusammen Richtung Brust gezogen.

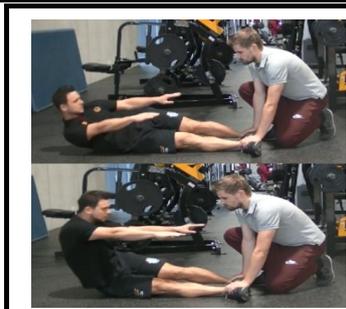
C 4 Back Extension Hüftex Kombi



Link: <https://youtu.be/k-xUBbXUdK>

Ausgangslage ist in Bauchlage, beide Beine sind angehoben, sodass sie eine Linie mit dem Rücken bilden. Nun wird erst abwechselnd das eine Bein, dann das andere und letztendlich beide Beine abgesenkt und wieder angehoben.

C 8 Bauchaufzüge in Seitlage mit Partner



Link: <http://youtu.be/fHW5s7r-HQ>

Ausgangslage ist seitlich, die Füße liegen nebeneinander und werden vom Partner gehalten. Nun richtet sich der Oberkörper auf. Die Arme zeigen gestreckt zum Partner.

C 9 Bauchaufzüge Klatschen mit Partner



Ausgangslage ist die Rückenlage, die Beine sind aufgestellt und die Knie sind neben denen des Partners. Nun wird der Oberkörper aufgerichtet und mit der äußeren Hand wird abgeklatscht.

Link: <https://youtu.be/5KAbYDte1g>

C 13 Captains Chair Hüftflex alternierend



Begonnen wird mit angezogenen Knien. Nun werden abwechselnd die Beine jeweils nach unten gesenkt und wieder zur Brust gezogen.

Link: <https://youtu.be/ROKES5s-R5I>

C 10 Bergsteiger



Ausgangsposition ist ein Unterarmstütz. Die Unterarme liegen auf einer Bank auf. Nun werden die Beine abwechselnd gebeugt zur Brust gezogen. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.

Link: <https://youtu.be/z5THLyqFWQ>

C 14 Captains Chair Hüftflex alternierend mit gestreckten Beinen



Die Ausgangsposition ist in Stützposition im Captains Chair. Der Rücken wird vollständig gegen das Polster gedrückt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beine und Füße sind gestreckt und werden ca. im 45° Winkel zum Körper gehalten. Nun wird abwechselnd ein Bein gestreckt nach unten geführt und anschließend wieder hoch gebracht. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6Dfr-Muvv7kE>

C 11 Burpees



Begonnen wird mit einem Stretksprung, die Arme werden nach oben mitgenommen. Anschließend wird eine Liegestützposition eingenommen und man kommt wieder in den Stand. Wichtig ist, dass der Körper in der Liegestütz gespannt ist und nicht auf den Boden absackt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.

Link: <https://youtu.be/hM0TUJyPDM>

C 15 Captains Chair Hüftflex mit gestreckten Beinen



Die Ausgangsposition ist in Stützposition im Captains Chair. Der Rücken wird vollständig gegen das Polster gedrückt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beine und Füße sind gestreckt. Nun werden die Beine gestreckt in Richtung des Oberkörpers gehoben. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=677qVqsc0hA>

C 12 Butterflie mit Partner



Ein Trainingspartner liegt mit angewinkelten und leicht gespreizten Beinen auf dem Boden. Der andere Trainingspartner steht zwischen den Füßen des anderen. Beide strecken ihre Arme aus und stützen sich mit den Händen aufeinander. Der stehende Athlet steht auf den Zehenspitzen und legt sein Körpergewicht auf die Arme. Nun führen sie die Hände nach außen, wodurch der stehende Athlet mehr zum Boden geneigt wird. Anschließend

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=T2lyHRM0FE>

C 16 Captains Chair Hüftflex



Die Ausgangsposition ist in Stützposition im Captains Chair. Der Rücken wird vollständig gegen das Polster gedrückt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beine und Füße sind gestreckt. Nun werden die Beine gebeugt soweit wie möglich an den Oberkörper herangezogen und anschließend wieder ausgestreckt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://youtu.be/4nzU1QXqS8w>

C 17 Captains Chair Hüftex Kombi



Begonnen wird mit angezogenen Knien. Nun wird erst das eine, dann das andere und schließlich beide Beine abgesenkt und wieder zur Brust gezogen.

Link: <https://youtu.be/PY5CS9-Jhs>

C 21 Dragonflies



Für die Ausgangsposition ist notwendig, dass man sich in Rückenlage mit beiden Händen an einem stabilen Gegenstand festhalten kann. Die Beine und Füße sind gestreckt. Der Körper wird bis auf die Schultern senkrecht nach oben gehalten. Nun wird der Körper zum Boden abgesenkt. Dabei bleibt er die ganze Zeit gestreckt. Kurz vor dem Boden wird die Bewegung abgebremst und wieder in die Ausgangsposition abgeleitet.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VZS5U624PKw>

C 18 Crunches



Ausgangsposition ist in Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Nun wird der Oberkörper angehoben und wieder abgesenkt. Die Schulterblätter werden allerdings nie ganz abgelegt. Die Arme sind angespannt und werden mit dem Aufrichten des Körpers Richtung Füße geschoben.

Link: <https://youtu.be/LanAqtk8c>

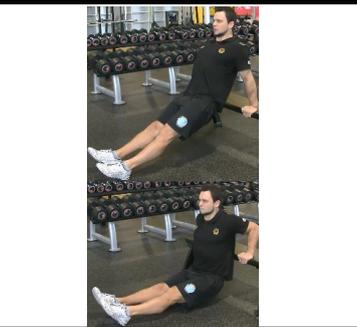
C 22 Einbeinige Kniebeuge



Die Ausgangsposition ist im Einbeinstand. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper. Das Standbein wird bis auf 90° gebeugt, währenddessen wird das freie Bein angewinkelt und nach hinten geführt. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und die Arme werden nach vorne gestreckt. Die exzentrische Phase wird langsam und kontrolliert ausgeführt, die konzentrische Phase moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9dIH2u4ykw>

C 19 Dips an der Bank



In der Ausgangsposition sind die Arme gestreckt auf eine Bank gestützt, die Beine sind gestreckt und nur die Fersen berühren den Boden. Nun werden die Arme soweit gebeugt bis der Körper fast bis auf den Boden abgesenkt ist und anschließend wieder gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BYE0HMEJUDY>

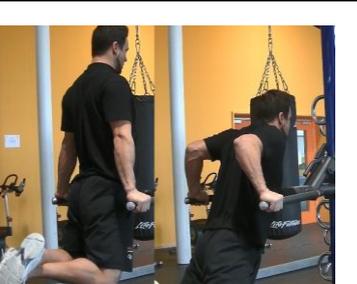
C 23 Erhöhte Liegestütz Plyos Klatzen



Für die Ausgangsposition wird eine Liegestützposition eingenommen. Die Beine werden dabei auf einer Erhöhung positioniert. Die exzentrische Phase des Liegestützes wird moderat ausgeführt. Der Körper wird soweit abgesenkt, dass im Ellenbogengelenk ein Winkel von ca. 90° herrscht. Die konzentrische Phase wird schnell ausgeführt: Es wird sich so vom Boden abgedrückt, dass man am höchsten Punkt beide Hände

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rw4-hMG1vxE>

C 20 Dips



In der Ausgangsposition wird der Körper mit gestreckten Armen und angewinkelten Knien gestützt. Der Blick zeigt nach vorne. Nun werden die Arme bis auf ca. 90° gebeugt und anschließend wieder gestreckt. Die Ellenbogen bleiben während der Bewegungsdurchführung nah am Körper. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=WDu_8wv8GSA

C 24 Flüchtiger Wandhandstand ea



Die Ausgangsposition ist im Handstand vor einer Wand. Das Gesicht zeigt zur Wand. Der Körper darf die Wand berühren. Nun wird abwechselnd mit einer Hand der Oberschenkel der gleichen Seite kurz berührt. Dafür muss das Körpergewicht zeitweise auf nur einen Arm verlagert werden. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat bis schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DHYU4u0DU>

C 25 Handstand mit Partner



Die Ausgangsposition ist seitlich zum Partner. Nun wird in den Handstand geschwungen, der Partner hält die Beine von der Seite. Wichtig ist, dass der gesamte Körper eine gerade senkrechte Linie bildet.

Link: <https://youtu.be/zphticd0Kwo>

C 29 Hüftex Plyos im Hang



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Ein Bein wird waagrecht auf den Händen eines Trainingspartners abgelegt. Das andere Bein (Schwungbein) macht zuerst eine Auftaktbewegung nach oben um dann Schwung zu holen. Das Bein schwingt explosiv nach oben. Gleichzeitig drückt sich das Bein auf den Händen des Trainingspartners explosiv ab, dadurch bewegt sich der gesamte Körper in Richtung der Stange. Nach dem Durchschlagen kommt das Standbein...

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=tm5Ws-9t8eI>

C 26 Hangeln im Kammgriff



Die Ausgangsposition ist im engen Hang an einer Stange. Es wird so gegriffen, dass die Finger zum Körper zeigen. Nun wird ein Arm zur Seite des Körpers genommen und im anderen Arm eine Rotation eingeleitet. Durch die Kraft des Arms wird der Körper soweit wie möglich gedreht und dann wieder in die Ausgangsposition gebracht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=etH4r7h97Y4>

C 30 Hüftflex Plyos im Stütz



Die Ausgangsposition ist im Stütz, auf beiden Händen und einem Bein. Die Position der Arme ist gegenüber den Beinen leicht erhöht. Das Standbein auf dem Kasten ist gebeugt, sodass der Unterschenkel ungefähr parallel zum Kasten ist. Das Schwungbein macht zuerst eine Auftaktbewegung nach vorne um dann explosiv nach oben in eine nahezu senkrechte Position zu schwingen. Gleichzeitig drückt das Standbein vom Kasten ab. Nach der Durchschlagen kommt das Standbein...

Link: https://www.youtube.com/watch?v=md_93oXzJg

C 27 Hangeln seitwärts



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Nun wird abwechselnd ein Arm von der Stange gelöst und kurz seitlich an den Körper angelegt. Der andere Arm soll stabil bleiben und soll das Schwingen des Körpers minimieren.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XCP5wuhI>

C 31 Hüftex Plyos im Unterarmstütz



Ausgangslage ist der Unterarmstütz mit einem Bein angehoben. Dieses wird nun abgesenkt und mit Schwung nach oben geführt, sodass sich das andere Bein ebenfalls von Boden löst.

Link: https://youtu.be/jv8L_U0CSJ

C 28 Hangwaage dynamisch am Reck



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Der Körper wird bis auf Kinnhöhe zur Stange angehoben, die Ellenbogen sind nah am Körper. Der gesamte Körper bleibt durchgängig gerade, auch Beine und Füße sind gestreckt. Der Körper wird nun nach vorne und zurück gependelt. Wenn die Beine nach vorne pendeln, werden die Arme gestreckt und es entsteht eine Hangwaage. Nach der Hangwaage werden die Arme wieder gebeugt, sodass die Ausgangsposition hergestellt wird. Es wird dynamisch aber doch kontrolliert zwischen der Ausgangsposition und der Hangwaage gewechselt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=mlkL_7f9J0

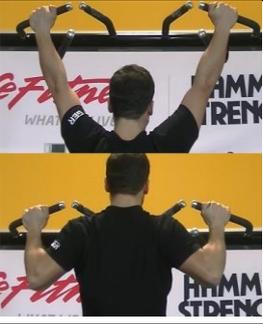
C 32 Kerze Wegstoßen mit Partner



Ausgangsposition ist in Rückenlage, der Kopf liegt vor den Beinen des Partners und es wird sich daran festgehalten. Das Becken wird angehoben und der Partner beginnt die Beine in alle Bewegungsrichtungen wegzustoßen. Es sollte so stark wie möglich dagegen gehalten werden.

Link: <https://youtu.be/BMwC1kZZZw>

C 33 Klimmzug breit



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange oder an Klimmzug-Griffen. Die Arme greifen weiter als schulterbreit, die Finger zeigen vom Körper weg. Nun wird der Körper durch Beugen in den Armen hochgezogen, bis mindestens das Kinn über der Stange ist. Der gesamte Körper sollte unter Spannung sein. Die Beine werden nach hinten angewinkelt und können überkreuzt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UwKdR-PI0U>

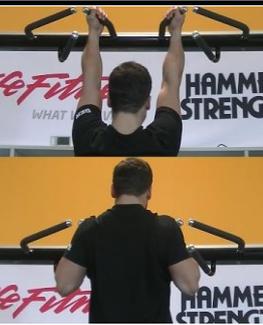
C 37 Liegestütz ea



Die Ausgangsposition ist im Liegestütz, wobei ein Arm auf dem unteren Rücken abgelegt wird. Die Beine werden weiter auseinander positioniert, als beim normalen Liegestütz. Während der Übung muss die Körperspannung permanent aufrechterhalten werden. Nun wird der stützende Arm gebeugt, bis das Gesicht fast den Boden berührt. Anschließend wird er wieder gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-GzNmYgKVM>

C 34 Klimmzug schmal Kammgriff



Die Ausgangsposition ist im ungefähr schulterbreiten Hang. Die Handinnenflächen zeigen zueinander und greifen jeweils einen Klimmzug-Griff. Der Körper wird nun durch Beugen in den Armen hochgezogen, bis mindestens das Kinn über den Griffen ist. Der gesamte Körper sollte unter Spannung sein. Die Beine werden nach hinten angewinkelt und können überkreuzt werden. Die Bewegungsgeschwindigkeit der

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fclnchW3eU>

C 38 Liegestütz Plyos Klatschen



Ausgangsposition: Liegestütz mit neutraler Wirbelsäulenstellung. Der Abdruck erfolgt maximal explosiv, sodass der Oberkörper abhebt und in der Flugphase vor/hinter dem Oberkörper geklatscht werden kann. Die kontrollierte Landung sollte flüssig in den Abdruck übergehen.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=liV0kaS_s

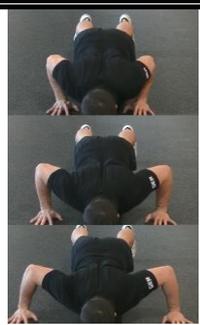
C 35 Kniebeuge mit Partner



Die beiden Trainingspartner lehnen im Stand ihre Rücken aneinander. Es werden einige Schritte nach vorne gemacht, um die Füße weiter vorne zu positionieren. Das Körpergewicht wird gegeneinander gedrückt. Die Arme hängen mit flacher Hand nach unten und drücken gegen die Arme des Trainingspartners. Es muss miteinander kommuniziert werden, wann die erste Wiederholung beginnt. Dann werden die Beine gleichzeitig

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rceUc3ChM>

C 39 Liegestütz Plyos schmal-breit



Die Ausgangsposition ist im Liegestütz, die Ellenbogen sind sehr nah am Körper. Die Arme werden gebeugt und anschließend stark abgedrückt. In der oberen Position werden die Arme in einer weiteren Position aufgestützt. In dieser Position wird eine weitere Wiederholung gemacht. Anschließend wird sich wieder stark abgedrückt und die Arme werden in einer nach weiteren Position aufgestützt. Dann wird das ganze umgekehrt. Die Position wechselt also zwischen eng-normal-weit-normal-eng usw.. Alle Phasen gehen flüssig ineinander über, es gibt keine Pausen. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat bis schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MlNeVrF4Q>

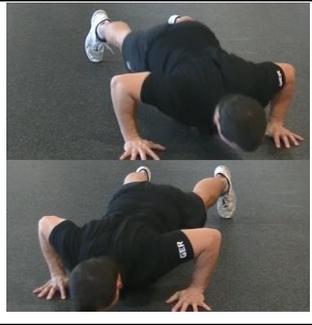
C 36 Liegestütze auf Kästen



Die Ausgangsposition ist im Liegestütz auf drei Kästen. Die Kästen auf denen die Hände aufstützen sind etwas niedriger als der Kasten für das Standbein. Nun werden die Arme soweit gebeugt, dass der Kopf zwischen den beiden Kästen abtaucht. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt. Der Körper bleibt während der gesamten Bewegung in einer Linie. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BuwrkLaYmE>

C 40 Liegestütz Plyos seitwärts



Die Ausgangsposition ist im geraden Liegestütz. Die Arme werden gebeugt und anschließend wird sich stark abgedrückt. Durch den Abdruck entsteht eine kurze Flugphase. Diese wird genutzt, um mit den Händen auf eine Seite zu stützen. Anschließend wird sich auf die andere Seite gedrückt. In der Flugphase wird immer die Seite gewechselt. Alle Phasen gehen flüssig ineinander über, es gibt keine Pausen. Die

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Y0E5skd4E>

C 41 Liegestütze auf Kästen eb



Die Ausgangsposition ist im einbeinigen Liegestütz auf drei Kästen. Das freie Bein wird gerade vom Körper weggestreckt. Die Kästen auf denen die Hände aufstützen sind etwas niedriger als der Kasten für das Standbein. Nun werden die Arme soweit gebeugt, dass der Kopf zwischen den beiden Kästen abtaucht. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt. Der Körper bleibt während der gesamten Bewegung in einer Linie. Die

Link: <https://youtu.be/JWJPwX5-Etw>

C 45 Nordic Hams exzentrisch



Ausgangsposition ist der Kniestand, Bauch und Gesäß ist angespannt. Nun lässt sich der Körper langsam und kontrolliert nach vorne fallen. Es sollte so lange wie möglich dagegengehalten werden. Anschließend wird der Körper wieder aufgerichtet.

Link: <https://youtu.be/DTZ28fsMOBU>

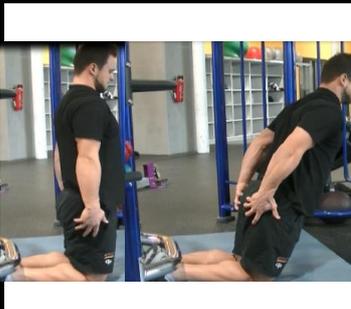
C 42 Liegestütz mit Partner



In der Ausgangsposition liegt ein Trainingspartner in Rückenlage auf dem Boden, die Beine sind schulterbreit auseinander. Auf den Beinen liegt der andere Trainingspartner, jedoch verkehrtherum. Das Gesicht zeigt nach unten. Beide umgreifen jeweils die Knöchel des anderen mit den Händen. Es muss miteinander kommuniziert werden, wann die erste Wiederholung beginnt. Dann strecken beide

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1d9FDkY5b8>

C 46 Nordic Hams



Ausgangsposition ist der Kniestand, Bauch und Gesäß ist angespannt. Nun neigt sich der Körper langsam und kontrolliert nach vorne. Wichtig ist, dass der Körper nur so weit nach vorne gesenkt wird, dass man die Spannung halten kann und nicht nach vorne fällt.

Link: <https://youtu.be/MaBzYVv9qI>

C 43 Liegestütze



Die Arme werden schulterbreit aufgestellt, die Beine sind zusammen. Der Körper sollte die ganze Zeit über angespannt und in einer Linie sein. Nun werden beide Arme gleichzeitig gebeugt und wieder gestreckt.

Link: <https://youtu.be/M0AHK74W1Y>

C 47 Pistol Squats



Die Ausgangsposition ist im Einbeinstand. Das freie Bein wird gestreckt nach vorne genommen, das Standbein wird bis zum Maximum gebeugt. Die Arme werden als Hilfe für das Gleichgewicht nach vorne gestreckt, das Gewicht ist auf dem ganzen Fuß verteilt. Anschließend wird das Standbein wieder gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=krwF8RKSihg>

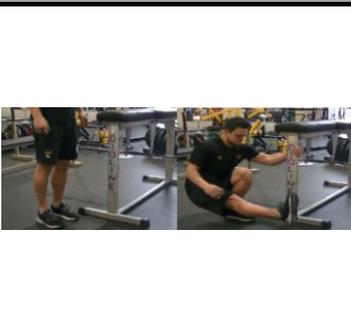
C 44 Lunges



Ausgangsposition: Im Ausfallschritt. Beide Beine werden gestreckt und es wird explosiv nach oben gesprungen. In der Luft werden die Beine gewechselt: Man landet mit dem anderen Bein vorne. Das hintere Bein soll nicht den Boden berühren. Die Arme werden mitgenommen und bewegen sich gegengleich zu den Beinen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H8SCSAJKehs>

C 48 Pistol Squat mit Hilfe



Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Nun wird das Standbein gebeugt und das Spielbein geht gestreckt nach vorne, bis eine Kanonenposition eingenommen wurde. Anschließend wird mit einem Bein wieder aufgestanden. Als Hilfe kann man sich an einer Bank festhalten.

Link: <https://youtu.be/isy-7xHGq48>

C 49 **Pistol Squat mit Zusatzgewicht**



Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Nun wird das Standbein gebeugt und das Spielbein geht gestreckt nach vorne, bis eine Kanonenposition eingenommen wurde. Anschließend wird mit einem Bein wieder aufgestanden. Das Zusatzgewicht wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten. Beim Runtergehen werden die Arme nach vorne ausgestreckt, um die Balance zu halten.

Link: <https://youtu.be/trub8k1fyIs>

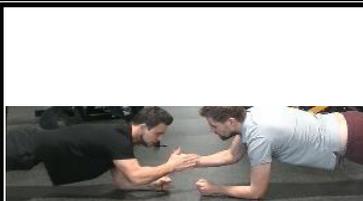
C 53 **Ringe Hangwaage rücklings**



In der Ausgangsposition hängt der Athlet mit gestreckten Armen und angezogenen Knien senkrecht nach unten. Dann werden die Beine senkrecht nach hinten oben ausgestreckt, sodass der Athlet diagonal in der Luft steht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ger4m29S00>

C 50 **Plank mit Partner**



Ausgangsposition ist der Unterarmstütz mit dem Gesicht zum Partner. Nun wird abwechselnd eine Hand gehoben und mit dem Partner abgeklatscht. Der Rest des Körpers sollte möglichst ohne Bewegung sein.

Link: <https://youtu.be/Edvshlwn9s>

C 54 **Ringe Hangwaage vorwärts gehockt**



In der Ausgangsposition hängt der Athlet mit dem Kopf nach unten zeigend in den Ringen. Die Beine sind gebeugt und nah an den Körper herangezogen. Dann wird die Hüfte langsam in Richtung des Bodens abgesenkt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DGu1P0Ssef>

C 51 **Raupe mit Partner**



In der Ausgangsposition stehen sich zwei Trainingspartner gegenüber. Sie greifen gegenseitig ihre Hände über dem Kopf und verlagern ihr Körpergewicht auf diese. Nun laufen sie mit den Beinen kleine Schritte nach hinten. Die maximale Position wird kurz gehalten. Dafür bedarf es einer hohen Körperspannung. Anschließend werden wieder kleine Schritte zueinander gemacht, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1pE9Bk-3i8>

C 55 **Ringe Hangwaage vorwärts gestreckt**



In der Ausgangsposition hängt der Athlet in den Ringen senkrecht nach unten. Dann senkt er die Beine möglichst langsam in Richtung Boden ab. Dabei bleiben die Beine gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XPc45V8komD>

C 52 **Ringe Hangwaage dynamisch**



Die Ausgangsposition ist im Hang mit gebeugten Armen an den Ringen. Die Ellenbogen sind nah am Körper. Der gesamte Körper bleibt durchgängig gerade, auch Beine und Füße sind gestreckt. Der Körper wird nun nach vorne und zurück gependelt. Wenn die Beine nach vorne oben pendeln, werden die Arme gestreckt und es entsteht eine Hangwaage. Nach der Hangwaage werden die Arme wieder gebeugt, sodass die Ausgangsposition hergestellt wird. Es wird dynamisch aber doch kontrolliert zwischen der Ausgangsposition und der Hangwaage gewechselt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6cSLS-6PVL>

C 56 **Ringe Kippe**



In der Ausgangsposition hängt der Athlet in den Ringen senkrecht nach unten. Der Rumpf wird gebeugt und die Beine werden zum Rumpf geführt. Die Beine werden dann explosiv nach vorne gebracht, sodass der Oberkörper mit aufgerichtet wird. In der Endposition sind die Arme gestreckt und die Beine werden waagrecht in der Luft gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EXuRlMeRYA>

C 57 **Ringes Klimmzug ea**



Zu Beginn steht der Athlet unter den Ringen und greift sie mit gestreckten Armen. Dann zieht er sich im einarmigen Klimmzug nach oben. Der andere Arm wird zur Seite gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=h3KpJR3d4Y>

C 61 **Ringes Umschwung im Hang gehockt**



Ausgangsposition: Der Athlet zieht seinen Körper durch anwinkeln der Arme hoch, zeitgleich winkelt er die Knie zur Brust hin an. Nun winkelt er seine Arme an und beugt seinen Oberkörper nach hinten bis der Kopf senkrecht nach unten zeigt. Dann schwingt der Athlet sich um, bis der Oberkörper wieder in einer aufrechten Position ist. Aus dieser drückt er sich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-3sx5DzPz>

C 58 **Ringes Klimmzug exzentrisch ea**



Der Athlet steht unter den Ringen und greift sie mit gestreckten Armen. Dann zieht er sich per Klimmzug nach oben. In der oberen Position lässt der Athlet einen Ring los und streckt den Arm gerade zur Seite weg. Mit dem anderen Arm lässt er sich nach unten ab. Diese exzentrische Phase wird möglichst langsam ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=buWIRMwYBk>

C 62 **Ringes Umschwung im Hang gehechtet**



Ausgangsposition: Der Athlet zieht seinen Körper durch anwinkeln der Arme hoch, die Beine sind senkrecht nach vorne gestreckt. Nun winkelt er seine Arme an und beugt seinen Oberkörper nach hinten bis der Kopf senkrecht nach unten zeigt. Dann schwingt der Athlet sich um, bis der Oberkörper wieder in einer aufrechten Position ist. Aus dieser drückt er sich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nEK0jD68K4>

C 59 **Ringes L-Sitz**



Der Athlet stützt sich mit gestreckten Armen in die Ringe. Die Beine werden nach oben geführt und waagrecht in der Luft gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rjMoaUlHs>

C 63 **Ringes Umschwung rückwärts**



Ausgangsposition: Der Athlet ist mit gebeugten Armen (ca. 90°) in die Ringe gestützt. Dann kippt sich der Athlet nach hinten und macht eine ganze Umdrehung. Wenn der Oberkörper wieder in einer aufrechten Position ist, drückt sich der Athlet hoch, sodass seine Arme gestreckt sind.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=NZJC_fYu8KQ

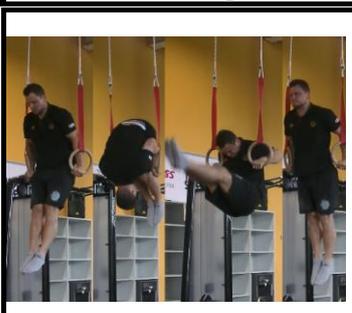
C 60 **Ringes Muscle-ups**



Der Athlet steht unter den Ringen und greift sie. Die Finger beider Hände zeigen zueinander. Dann zieht er sich im Klimmzug soweit wie möglich nach oben. In der obersten Position ändert sich die Griffposition: Die Finger zeigen vom Körper weg. Dann drückt sich der Athlet hoch, sodass er in der Endposition mit gestreckten Armen gerade in den Ringen gestützt ist.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6D8_a_A7hQ

C 64 **Ringes Umschwung vorwärts**



Ausgangsposition: Der Athlet ist mit gestreckten Armen in die Ringe gestützt. Nun winkelt er seine Arme an und beugt seinen Oberkörper nach vorne bis der Kopf senkrecht nach unten zeigt. Dann schwingt der Athlet sich um, bis der Oberkörper wieder in einer aufrechten Position ist. Aus dieser drückt er sich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=SPt_WK7HDD

C 65 Rudern im Hang



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Die Beine werden auf einer Erhöhung (z.B. Kasten) abgelegt. In der Ausgangsposition sind die Arme gestreckt. Der gesamte Körper wird angespannt und ist in einer Linie. Nun werden die Arme gebeugt, sodass die Stange die Brust berührt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5IYUk4eLR00>

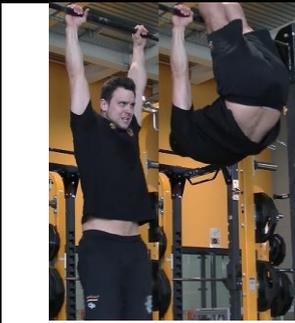
C 69 Scheibenwischer im Hang



Ausgangsposition ist im Hang mit den Beinen zum Kinn gezogen. Nun senken sich die Beine erst zur einen Seite, werden wieder zurück zum Kinn geführt und anschließend zur anderen Seite abgesenkt.

Link: <https://youtu.be/UPRYKaoVqI>

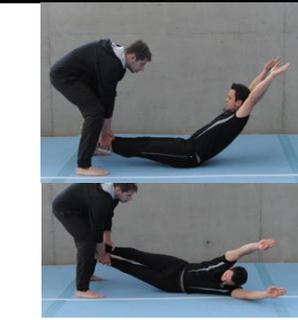
C 66 Rumpfbeuge Aufroller im Hang



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Nun werden die Beine so angehoben, dass die Beine auf Kniehöhe die Stange leicht berühren. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat. Die Übung wird kontrolliert und ohne große Pendelbewegungen ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dYapJasKzww>

C 70 Schiffchen mit Partner



Der Oberkörper wird in der Rückenlage leicht nach oben angestellt. Der Partner greift die Beine und bewegt diese in verschiedene Richtungen. Der Winkel zwischen Beinen und Oberkörper bleibt stets der selbe, der Rumpf ist stark angespannt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SiGM67mKA>

C 67 Rumpfbeuge dynamisch im Hang



Die Ausgangsposition ist im Hang an einer Stange. Der Körper wird durch vor- und zurückschwingen in Bewegung gebracht. Der Schwung soll so dynamisch sein, dass die Füße an die Stange herangeführt werden können. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t6NqUlvPjbl>

C 71 Schubkarre mit Störreiz dynamisch



In der Ausgangsposition hält ein Trainingspartner den Athleten in der Schubkarrenposition. Die Beine des Athleten werden erst angehoben bevor ein Bein losgelassen wird. Die Aufgabe des Athleten ist, das Bein abzubremsen. Der Trainingspartner passt auf, dass das Bein nicht unkontrolliert auf den Boden fällt, indem er sicherheitshalber die Hand mitführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gw00ZHY10>

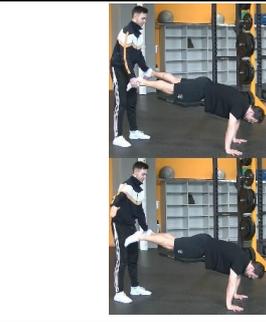
C 68 Rumpfbeuge im Hang



Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat. Große Pendelbewegungen sollen durch Stabilisieren der Arme vermieden werden. Wenn möglich sollen die Schienbeine die Stange berühren. Das Erschweren der Übung ist möglich, indem ein Medizinball zwischen die Beine geklemmt wird oder die exzentrische Bewegungsphase in Zeitlupe ausgeführt wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7Yf6ScvJlK>

C 72 Schubkarre mit Störreiz statisch



In der Ausgangsposition hält ein Trainingspartner den Athleten in der Schubkarrenposition. Nun lässt er abwechselnd ein Bein des Athleten los. Dessen Aufgabe ist, das Bein stabil zu halten und so wenig wie möglich absinken zu lassen. Wenn das Bein absinkt, soll es wieder auf die Ausgangshöhe gebracht werden. Dann wird es wieder durch den Trainingspartner gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UWvZ6138e>

C 73 Schubkarre Laufen



Ausgangsposition ist der Liegestütz, der Partner greift die Beine an den Sprunggelenken. Es wird gerade nach vorne gelaufen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bhvf0bmzc>

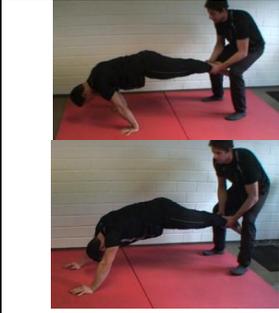
C 77 Streck sprung aus der halben Rolle



Aus dem Stand wird der Körper über das Gesäß, den Rücken bis auf die Schultern gerollt. Hier wird eine Kerze vollzogen, kurz mit den Armen ab Boden abgestützt. Daraufhin wird wieder zurückgerollt, sobald die Füße Bodenkontakt haben, wird der Körper explosiv gestreckt und nach oben gesprungen, die Arme werden ebenfalls nach oben gestreckt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=5a_d PB 4sJ

C 74 Schubkarre Schieben



Der Athlet beugt sich in die Schubkarrenposition. Der Partner greift an den Knöcheln und schiebt den Athleten langsam nach vorne und nach hinten. Der Athlet darf dabei lediglich in den Schultergelenken Bewegung zulassen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2aK0d0Jc>

C 78 Wandhandstand



Der Athlet steht mit dem Rücken zu einer Wand. Dann beugt er sich nach vorne und legt seine Hände auf dem Boden auf. Nun läuft er mit den Füßen die Wand hoch und rückt seine Hände näher an die Wand heran, bis er im Handstand an der Wand steht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2aK0d0Jc>

C 75 Schweizer Handstand



In der Ausgangsposition steht der Athlet mit schulterbreiten, gestreckten Beinen und vorgebeugtem Oberkörper. Die Hände berühren den Boden. Es wird sich auf die Fußballen gestellt und das Körpergewicht auf die Hände verlagert. Die Füße heben dann nach oben ab und werden dabei gespreizt. In der oberen Position werden die Beine zusammengeführt und der Athlet steht im Handstand.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nf0Ukr3zbZ0>

C 79 Wandsitz einbeinig



Man lehnt mit dem Oberkörper gegen die Wand und beugt die Knie auf 90°. Nun wird ein Bein angehoben und nach vorne gestreckt. Wichtig ist, dass der Oberkörper permanent Druck gegen die Wand ausübt. Diese Position wird gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=awjw0hDjC>

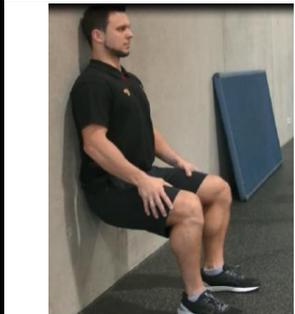
C 76 Seitstütz Hüftadduktion mit Partner



Im Seitstütz wird das untere Bein angewinkelt. Das Sprunggelenk des oberen Beins wird von einem Partner angehoben. Nun bewegt man seine Hüfte in moderater Geschwindigkeit von unten nach oben.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7aZ0h0p0ak>

C 80 Wandsitz

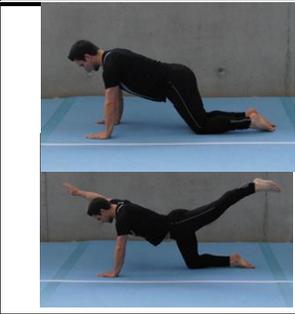


Man lehnt mit dem Oberkörper gegen die Wand und beugt die Knie auf 90°. Wichtig ist, dass der Oberkörper permanent Druck gegen die Wand ausübt. Diese Position wird gehalten.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=ac2_Wr2S5c

Gymnastik

Gym 1 **4 Füssler diagonal**



Startposition ist der 4 Füssler Stand. Nun werden diagonaler Arm und Bein unter dem Körper zusammengeführt und daraufhin nach vorne oben (Arm) und hinten oben (Bein) abgespreizt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rs5TaviiuIs>

Gym 5 **Armekreisen rückwärts alternierend**



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte, schulterbreite Parallelstand. Die gestreckten Arme werden schwingvoll und nacheinander rückwärts gekreist.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YcspjMn0D8>

Gym 2 **Airplane**



Die Ausgangsposition ist der aufrechte Einbeinstand. Die Arme werden zu beiden Seiten gestreckt und der gerade Oberkörper nach vorne gebeugt. Dabei wird das Schwungbein leicht nach hinten gestreckt, sodass Oberkörper und Schwungbein eine Linie bilden. Jetzt wird der Oberkörper samt Kopf abwechselnd, langsam in beide Richtungen rotiert. Die Position der maximalen Rotation wird kurz gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BP1c3qjyAeE>

Gym 6 **Armekreisen rückwärts**



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte, schulterbreite Parallelstand. Die Arme werden zu beiden Seiten hin ausgestreckt. Der Athlet beginnt mit kleinen Armkreisen rückwärts und vergrößert diese allmählich bis schließlich schwingvolle, maximal große Armkreise rückwärts erfolgen.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=CgM8BA_r03I

Gym 3 **Antigravitation**



Die Ausgangsposition ist der aufrechte schulterbreite Parallelstand. Der Athlet geht leicht in die Knie und richtet das Becken auf, welches nicht nach vorn kippen darf (kein Hohlkreuz). Jetzt streckt er beide Arme vor den Körper, die Handflächen nach oben, die Daumen nach hinten zeigend, und führt langsam größtmögliche Armkreise aus.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=k2B4HRs7yc0>

Gym 7 **Armekreisen vorwärts**



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte, schulterbreite Parallelstand. Die Arme werden zu beiden Seiten hin ausgestreckt. Der Athlet beginnt mit kleinen Armkreisen vorwärts und vergrößert diese allmählich bis schließlich schwingvolle, maximal große Armkreise vorwärts erfolgen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=X0Y7mf6dNq>

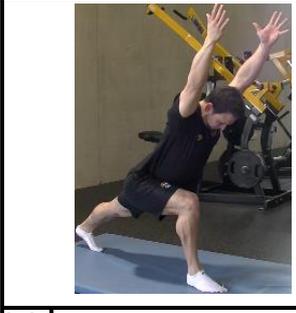
Gym 4 **Armekreisen gegenläufig**



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte, schulterbreite Parallelstand. Die gestreckten Arme werden schwingvoll und gegenläufig gekreist.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YMGK-2K4ICA>

Gym 8 **Armelevation im Ausfallschritt**



Die Ausgangsstellung ist ein großer Ausfallschritt mit durchgestrecktem hinteren Bein. In dieser Position werden die gestreckten Arme soweit parallel angehoben, dass sie zusammen mit dem Oberkörper und dem gestreckten Bein eine Linie ergeben.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3TWB3u4N0>

Gym 9 Armelevation-Retroversion



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte, schulterbreite Parallelstand. Die leicht gebeugten Arme werden schwingvoll, abwechselnd und nahe am Körper oberhalb und unterhalb der Schulter hinter den Körper geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Dr-tB-Ermlw>

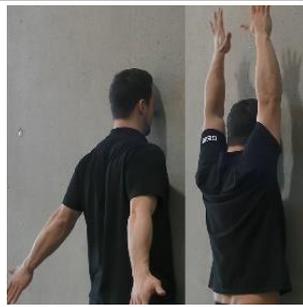
Gym 13 Ausfallschritt mit hochgehaltenen Armen



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Es wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt, wobei gleichzeitig die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule parallel nach oben gestreckt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t9W7m3eak>

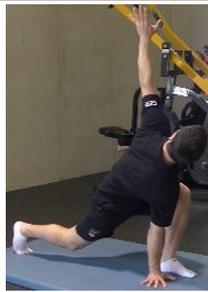
Gym 10 Armkreise im Stand



Die Ausgangsstellung ist der geschlossene Parallelstand direkt an der Wand, sodass Fuß- und Nasenspitze sowie die Brust die Wand berühren. Die gestreckten Arme werden über die gesamte Übungsdauer so weit wie möglich nach hinten gezogen und führen große Kreise aus. Sie sollen die Wand zu keiner Zeit berühren.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=imk_ZahUj

Gym 14 Ausfallschritt mit Rotation abgestützt



Beim diesem großen Ausfallschritt wird der diagonale Arm zum vorderen Bein auf dem Boden abgestützt. Der Körper dreht sich auf, weg vom abgestützten Arm und der freie Arm folgt der Bewegung gestreckt nach oben.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8Y1GjH-vw>

Gym 11 Armkreise in Bauchlage



Die Ausgangsstellung ist die Bauchlage mit gestreckten Füßen, wobei die Nasenspitze den Boden berührt. Die gestreckten Arme werden über die gesamte Übungsdauer so weit wie möglich nach hinten gezogen und führen große Kreise aus. Sie sollen den Boden zu keiner Zeit berühren. Diese Übung kann auch mit Zusatzgewichten ausgeführt werden.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=8IRv0v_CBE

Gym 15 Ausfallschritt mit Rotation



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Es wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt, wobei gleichzeitig die Arme zur Seite gestreckt werden. Zudem wird der Oberkörper samt Kopf zur Seite des vorderen Standbeines rotiert.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=DD4DUJ_S05M

Gym 12 Ausfallschritt mit hochgehaltenen Armen Rotation



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Es wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt, wobei gleichzeitig die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule parallel nach oben gestreckt werden. Zudem wird der Oberkörper zur Seite des vorderen Standbeines rotiert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=GPwSSUwJ>

Gym 16 Ausfallschritt



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Die Finger beider Hände werden hinter dem Kopf verschränkt. Es wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fjg4DYDrlw>

Gym 17 Back Extension Lateralflexion



Link: https://www.youtube.com/watch?v=WMSYz8H_S5U

In der Ausgangsposition ist der Körper gestreckt. Die Arme sind gebeugt, die Finger liegen an der Schläfe an. Der Kopf initiiert die Bewegung. Der Oberkörper wird Wirbel für Wirbel nach vorne unten gebeugt. Im Anschluss wird die Bewegung auf dieselbe Weise wieder umgekehrt. Wieder in der gestreckten Position angekommen, wird der Oberkörper zur Seite gebeugt und wieder zurück zur Mitte geführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist gering.

Gym 21 Band Ischiomobil



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JH09FUp>

Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Ein elastisches Band wird am Knöchel eines Beines fixiert. Dieses Bein wird zur Decke gestreckt. Mit den Armen zieht der Athlet am Band das gestreckte Bein so hoch wie möglich und zieht dabei die Zehen an.

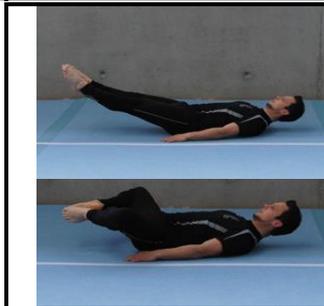
Gym 18 Back Extension Rotation



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3Uz405CmrUj>

Ausgangsposition: Gestreckter Körper; die Arme werden gebeugt und die Finger liegen an der Schläfe an. Der Kopf initiiert die Bewegung. Wirbel für Wirbel wird die Wirbelsäule und schließlich auch die Hüfte gebeugt. Im Anschluss wird die Bewegung auf dieselbe Weise wieder umgekehrt. Die Streckbewegung geht flüssig in eine Oberkörperrotation über. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist gering.

Gym 22 Bauch Hüftaro Kombi in Rückenlage



Link: https://www.youtube.com/watch?v=e8uv_wb0ds

Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Beide Hände werden als Unterstützung gestreckt neben dem Becken platziert. Die Lendenwirbelsäule wird zum Boden, der Bauchnabel nach innen gezogen. Die bis in die Fußspitzen gestreckten Beine werden leicht angehoben. Jetzt werden die Oberschenkel so gespreizt, dass sich die Zehen stets berühren. Dabei werden die Hüftgelenke maximal innenrotiert, sodass die Knie sich dem Boden, die Fersen sich der Decke nähern. Die Position wird kurz gehalten und dann wieder aufgelöst, sodass die angehobenen Beine in der Endposition wieder gestreckt sind.

Gym 19 Back Extension



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9t2G5dHfHjI>

Ausgangsposition: Gestreckter Körper; entweder werden die Arme gebeugt und die Finger berühren die Schläfe oder sie werden vor der Brust verschränkt. Der Kopf initiiert die Bewegung. Wirbel für Wirbel wird die Wirbelsäule und schließlich auch die Hüfte gebeugt. Im Anschluss wird die Bewegung auf dieselbe Weise wieder umgekehrt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist dabei langsam.

Gym 23 Beckenrotation in Rückenlage mit aufgestellten Beinen



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H0w61rH4-c>

Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Beide Beine werden auf ca. 90° Kniewinkel aufgestellt. Die Arme werden zur Unterstützung zur Seite gestreckt. Nun wird das Becken abwechselnd auf die Seite gedreht bis möglichst das gesamte Bein derselben Seite den Boden berührt.

Gym 20 Band Grätsche



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LxNMNnBd7aj>

Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Ein elastisches Band wird am Knöchel eines Beines fixiert. Dieses Bein wird möglichst flach zur Seite gestreckt. Mit dem gleichseitigen Arm zieht der Athlet am Band das Bein so hoch wie möglich.

Gym 24 Beckenrotation in Rückenlage



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U0y5P1n6BE>

Die Ausgangsstellung ist die Rückenlage. Ein Bein wird auf ca. 90° Knie- und Hüftwinkel angehoben. Die Arme werden zur Unterstützung zur Seite gestreckt. Nun wird das Becken um das gestreckte Bein gedreht. Anschließend erfolgt der Seitenwechsel.

Gym 25 **Beckenrotation in Seitlage**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ifG8XLDd>

Ausgangsstellung ist die Seitlage. Die Beine werden bis zu einem Kniewinkel von 90° gebeugt. Jetzt wird das Becken nach vorne gedreht, wobei die Knie gleichzeitig in den Boden gedrückt werden. Dabei werden die Füße angehoben und in die Vertikale gebracht.

Gym 29 **Brücke diagonal**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HWUP9t-6vI>

Ausgangsstellung ist die kleine Brücke. Es werden gegenseitig ein Arm und ein Bein vom Boden angehoben. Die Position wird kurz gehalten. Dabei ist auf eine hohe Beckenposition und gestreckte Arme zu achten.

Gym 26 **Beine Kreisen nach außen im Stand**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6iR9fK9eM>

Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Schwungvoll wird das Knie des gebeugten Schwungbeins zur Brust hoch- und dann in einem maximal großen Kreis zur Seite gezogen.

Gym 30 **Brücke einbeinig**



Link: <https://youtu.be/cA7e88Rt-Mg>

Ausgangsposition ist die kleine Brücke auf einem Bein mit abgesenktem Gesäß, sodass dieses den Boden berührt. Nun wird das Gesäß bis zur maximalen Streckung nach oben gedrückt.

Gym 27 **Beine Kreisen nach innen im Stand**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6WYicrlak>

Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Schwungvoll wird das Knie des gebeugten Schwungbeins zur Seite und dann in einem maximal großen Kreis nach vorne zur Körpermitte gezogen.

Gym 31 **Brücke Eindreihen**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Bf-mfGLAbJc>

Die Ausgangsstellung ist der Sitz mit aufgestellten Beinen. Ein gestreckter Arm stützt die Körperposition hinter dem Rücken ab, während der zweite Arm in einer Drehbewegung das Anheben des Beckens zur Brückenposition einleitet. Dieser Schwungarm wird ebenfalls hinterrücks platziert, wobei eine flüchtige Brücke eingenommen wird. Jetzt wird der ursprüngliche Stützarm vom Boden angehoben und löst ebenfalls mit einer Drehbewegung die Brückenposition auf.

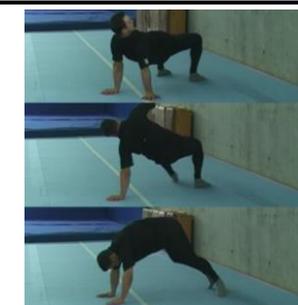
Gym 28 **Beine Spreizen in der Minibrücke**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DWAufc7LD0>

Ausgangsstellung ist die Minibrücke. Ein Bein wird in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne gestreckt und dann maximal zur Seite gespreizt. Dabei soll das Becken fixiert bleiben. Die Position wird kurz gehalten und wieder aufgelöst.

Gym 32 **Brücke Liegestütz Kombi**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3wM05a10hg>

Ausgangsposition ist der Liegestütz. Durch anheben eines Armes und des gegenseitigen Beines wird eine Körperdrehung in Richtung des abhebenden Armes vollzogen, die in einer Brücke endet. Anschließend wird nach demselben Muster und in dieselbe Richtung eine Drehung in den Liegestütz durchgeführt. Während der gesamten Übung soll darauf geachtet werden, dass das Becken möglichst hoch gehalten wird.

Gym 33 **Brücke drücken**



Ausgangsposition ist die kleine Brücke mit abgesenktem Gesäß, sodass dieses den Boden berührt. Nun wird das Gesäß bis zur maximalen Streckung nach oben gedrückt.

Link: https://youtu.be/DX4g5d07m_E

Gym 37 **Brustmobil mit Partner in Bauchlage**



Ausgangsstellung ist die Bauchlage. Ein Partner ergreift die nach hinten gestreckten Arme und führt diese langsam und auf Schulterhöhe zusammen bis die Brustmuskulatur gedehnt wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DY4h8dF7s>

Gym 34 **Brückengang**



Ausgangsposition ist die kleine Brücke. Es werden gegenseitig kleine Schritte vorwärts und rückwärts ausgeführt. Dabei ist auf eine hohe Beckenposition und gestreckte Arme zu achten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WFH8d0AUTz4>

Gym 38 **Depression im Hang**



Ausgangsposition der gestreckte Hang. Der Athlet führt die Schulterblätter langsam nach unten und zieht sich damit ein wenig nach oben. Es ist darauf zu achten, dass die Arme gestreckt bleiben und der Arm-Rumpf-Winkel offen bleibt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=64-IDNpf27s>

Gym 35 **Brustmobil im Stand**



Die Ausgangsposition ist der aufrechte, seitliche Stand direkt an der Wand. Der der Wand zugewandte Arm wird hinter den Körper gestreckt, sodass Handfläche, Arminnenseite und Schulter an der Wand anliegen. Jetzt wird der Oberkörper so in die entgegengesetzte Richtung eingedreht, dass die Brustmuskulatur gedehnt wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=p8tsd01CHd0>

Gym 39 **Drehsitz**



Die Ausgangsstellung ist der Sitz mit gestreckten Beinen. Ein Bein wird angewinkelt und so aufgestellt, dass der Unterschenkel das gestreckte Bein kreuzt. Jetzt wird der gegenläufige Arm an der Außenseite des Knies platziert, um so die gegenläufige Oberkörperrotation zu unterstützen. Die Position wird kurz gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z6DMpd5b1k>

Gym 36 **Brustmobil mit Partner im Stand**



Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Ein Partner ergreift die nach hinten gestreckten Arme und führt diese langsam und auf Schulterhöhe zusammen bis die Brustmuskulatur gedehnt wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=J1StcMtd0>

Gym 40 **Elevation im Grätschsitz**



Die Ausgangsstellung ist der Grätschsitz. Der Athlet streckt die Knie und die Wirbelsäule durch, sodass das Becken möglichst aufgerichtet ist. Dabei soll die maximale Vorneigung erreicht werden. Jetzt werden die gestreckten Arme parallel in Verlängerung der Wirbelsäule zur Decke gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ieSdtkj0c>

Gym 41 **Elevation im Handstand**



Die Ausgangsposition ist ein Handstand mit dem Bauch zur Wand. Nun wird der gesamte Körper nur aus den Schulterblättern heraus nach oben gedrückt.

Link: <https://youtu.be/-j1OKEpEOPQ>

Gym 45 **Füße anziehen im Ballenstand**



Die Ausgangsstellung ist der aufrechte Stand. Ein Bein wird gebeugt, maximal nach innen rotiert und gespreizt, sodass der Athlet in der Lage ist dieses am Oberschenkel zu greifen und hochzuziehen. Dabei drückt er sich mit dem Standbein in den Zehenstand und hält kurz das Gleichgewicht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3k3v4jje0I>

Gym 42 **Elevation im L-Sitz**



Die Ausgangsstellung ist der Sitz mit gestreckten Beinen. Der Athlet streckt die Knie und die Wirbelsäule durch, sodass das Becken möglichst aufgerichtet ist. Dabei soll die maximale Vorneigung erreicht werden. Jetzt werden die gestreckten Arme parallel in Verlängerung der Wirbelsäule zur Decke gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=34X102CAGd0>

Gym 46 **Gorilla gegrätscht**



Die Ausgangsposition ist die Sumohocke. Der Athlet lässt sich nach vorn über fallen und schwingt sich durch einen flüchtigen Stütz nach vorne in die Ausgangsposition.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nmcyRtqPp4>

Gym 43 **Entengang**



Die Ausgangsstellung ist die enge Tiefhocke. Um sich nach vorne zu bewegen, soll der Athlet das Schwungbein maximal zur Seite grätschen, sodass das Becken nicht angehoben werden muss. Die Fersen dürfen dabei vom Boden angehoben werden.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6Ht-NbA0_Q

Gym 47 **Gorilla**



Die Ausgangsposition ist die enge Tiefhocke. Der Athlet lässt sich nach vorn über fallen und schwingt sich durch einen flüchtigen Stütz nach vorne in die Ausgangsposition.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=no5kssmVdM>

Gym 44 **Flanken**



Die Ausgangsposition ist der Sitz mit gestreckten Beinen. Der Oberkörper wird nach vorne gelehnt und die gestreckten Beine werden angehoben. Dabei stützen die Hände neben dem Körper die Position auf dem Boden. Jetzt dreht sich der Athleten schwungvoll in die Bauchlage und wieder zurück, ohne dass die Füße den Boden berühren.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H6WBACMn0I>

Gym 48 **Grätschgang**



Die Ausgangsstellung ist eine Grätschhocke mit einem durchgestreckten Bein. Die Vorwärtsbewegung wird eingeleitet durch die Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere. Dabei soll das Becken möglichst tief gehalten werden. Das entlastete, gestreckte Bein wird dabei stets ein wenig vor den Körperschwerpunkt gesetzt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Er0ZAFW01pc>

Gym 49 Grätsche tief



Ausgangsposition ist ein sehr breiter Stand mit ausgedrehten Füßen. Nun wird in die Hocke gegangen. Das Gewicht wird so auf das eine Bein verlagert, dass das andere Bein komplett ausgestreckt ist. Diese Position wird kurz gehalten und dann verlagert man das Gewicht auf das andere Bein.

Link: <https://www.youtube.be/7u8Dqpl-f0>

Gym 53 Große Brücke ea



Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine und Arme werden aufgestellt und der Athlet drückt sich in die Brückenposition. Jetzt löst er einen Arm vom Boden und hält die Position kurz.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Cg0BSJ0G6A>

Gym 50 Große Brücke diagonal



Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine und Arme werden aufgestellt und der Athlet drückt sich in die Brückenposition. Jetzt löst er einen Arm sowie das gegenläufige Bein vom Boden ab und hält die Position kurz.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2gh12pq1wI>

Gym 54 Halber Pflug



Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Beide Beine werden durchgestreckt. Während ein Bein am Boden fixiert wird, wird das andere maximal nach oben gezogen, bis die Oberschenkelrückseite gedehnt wird. Dabei werden die Zehen angezogen. Die Position wird kurz gehalten, bevor der Athlet das angezogene Bein leicht beugt und den Fuß ergreift. Jetzt wird das Knie so stark wie möglich an die Brust gezogen bis schwerpunktmäßig die Gesäßmuskulatur gedehnt wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WedC7ZS5HJ>

Gym 51 Große Brücke Drücken



Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine und Arme werden aufgestellt und der Athlet drückt sich in die Brückenposition, welche kurz gehalten wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wPscDmK8>

Gym 55 Hampelmann vorwärts



Die Beine werden springend seitlich abgespreizt, gleichzeitig werden die Arme gestreckt seitlich neben den Oberkörper geführt. Nun kommen die Beine springend wieder zusammen, die Arme werden zeitgleich gestreckt vor dem Körper zusammengeklatscht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HALMj66BjU>

Gym 52 Große Brücke einbeinig



Die Ausgangsposition ist die Rückenlage. Die Beine und Arme werden aufgestellt und der Athlet drückt sich in die Brückenposition. Jetzt hebt er abwechselnd ein Bein an und hält diese Position jeweils kurz.

Link: <https://www.youtube.be/vH5U0f473Xw>

Gym 56 Hampelmann



Die Beine werden springend seitlich abgespreizt, gleichzeitig senken sich die Arme neben dem Körper herab. Nun kommen die Beine springend wieder zusammen, die Arme werden zeitgleich über dem Kopf zusammengeführt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=21_FckjW0

Gym 57 Handballtorwart



Die Arme sind seitlich vom Körper gebeugt. Die Beine sind in Bewegung. Der Oberkörper wird seitlich eingeknickt. Das Bein der gleichen Seite wird seitlich gebeugt und hochgenommen, ähnlich der Bewegung eines Handballtorwarts.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hoDz0-9EM4>

Gym 61 Hinterrücks Klatschen



Ausgangsposition ist der schulterbreite, parallele Stand. Die Arme werden vor- und zurück geschwungen. Vor dem Oberkörper beugen sich die Arme um den Rumpf, hinter dem Oberkörper klatschen die Hände im Idealfall.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=y0U8E0M>

Gym 58 Handstand abrollen in den Handstand



Es wird in den Handstand aufgeschwungen. Der Handstand wird kurz gehalten, dann werden die Arme gebeugt und der obere Rücken wird auf dem Boden aufgesetzt. Der Handstand wird abgerollt. Nach dem Abrollen folgt sofort der nächste Handstand.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dUactip-gBY>

Gym 62 Hip Thrusts eb



Zu Beginn sind beide Füße sowie der obere Rücken auf dem Boden, das Gesäß wird in die Luft durchgedrückt. Nun wird ein Bein gestreckt, die Oberschenkel bleiben parallel. Die Hüfte wird immer langsam abgesenkt, sodass sie gerade nicht den Boden berührt, und wieder angehoben. Als abgemilderte Variante können auch beide Füße auf dem Boden stehen bleiben.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=su0u0C3k8w>

Gym 59 Handstand abrollen



Es wird ein Handstand gemacht. Dann Beugen sich die Arme und der Kopf wird zur Brust genommen. Beim Abrollen werden die Beine gebeugt. Wenn die Füße auf dem Boden aufkommen wird ohne Hände aufgestanden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wfrfsgCqjIA>

Gym 63 Hip Thrusts eb in Rückenlage



Man liegt in Rückenlage, die Beine sind aufgestützt. Die Hände greifen ein Knie und ziehen das Bein in Richtung der Brust, zeitgleich wird das Gesäß nach oben durchgedrückt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=TBTDiy_Sr3D

Gym 60 Herabschauender Hund



Gestartet wird in der hohen Liegestützposition. Das Gesäß wird nach hinten oben geschoben, die Arme ausgestreckt und der Kopf nach unten geführt. Daraufhin senkt sich die Hüfte bis kurz über dem Boden, der Kopf schiebt sich nach oben

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=alle7YN8RzD>

Gym 64 Hockegehen



Ausgangsposition ist die breite Hocke. Die Arme werden nach vorne gestreckt. Nun wird in dieser Position nach vorne gegangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V6iJmWISSBA>

Gym 65 **Holzfaller**



Ausgangsposition ist ein weiter Stand. Die Arme werden nach oben gestreckt und greifen sich gegenseitig. Der Oberkörper wird jetzt abgesenkt und schwungvoll nach unten zu den Beinen geführt. Die Arme wandern zwischen den Beinen hindurch. Anschließend wird der Körper wieder aufgerichtet.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qN6HtaMk>

Gym 69 **Hüftöffner in der Tiefhocke**



Die Ausgangsposition ist die Tiefhocke. Der Athlet reicht mit den Händen auf dem Boden so weit wie möglich nach vorne ohne dabei das Becken anzuheben. Die Position wird kurz gehalten. Im Anschluss streckt der Athlet die Beine durch, ohne die Hände vom Boden zu lösen und hält die Position erneut.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dHPMNYZNY>

Gym 66 **Hüftadduktion-Abduktion im Stand**



Im Einbeinstand schwingt das Bein dynamisch vor dem Körper hin und her. Der Oberkörper rotiert dabei leicht in entgegengesetzte Richtung

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=035v02tBk>

Gym 70 **Hund**



Startposition ist der 4 Füßler Stand. Ein Bein wird angewinkelt seitlich abgespreizt, daraufhin nach hinten ausgestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ue6DPp8cc>

Gym 67 **Hüftaromobil**



In Rückenlage wird ein Sprunggelenk über das Knie das kontralateralen Beins gelegt. Die Arme greifen das Knie und ziehen es zum Körper.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4P8z85SDE>

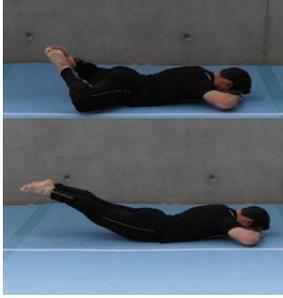
Gym 71 **Hyperex im Kniestand**



Ausgangsposition: Im schulterbreiten Kniestand auf einer Matte. Oberkörper und Kopf werden nach hinten gelehnt und das Becken kommt nach vorne. Die Hände werden auf den Fersen abgestützt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ML7YrFGN4>

Gym 68 **Hüftex Hüftaro Kombi in Bauchlage**



Die Ausgangsposition ist die Bauchlage. Die Stirn wird auf den Händen abgelegt. Der Athlet hebt die gestreckten Beine vom Boden ab. Jetzt spreizt er die Oberschenkel maximal zur Seite. Die zur Decke zeigenden Zehen berühren sich dabei die ganze Zeit über. Die Hüftgelenke sind maximal nach außen rotiert. Die Position wird kurz gehalten, bevor die Beine erneut durchgestreckt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z108ANu00>

Gym 72 **Hyperex im Stütz**



Ausgangsposition ist die Bauchlage. Die Hände werden neben der Hüfte abgestützt und drücken den Oberkörper nach oben. Blickrichtung geht nach oben. Diese Position wird gehalten. Zusätzlich werden nun die Knie gebeugt, sodass sich die geschlossenen Füße Richtung Kopf bewegen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fPauNWjU>

Gym 73 **Hyperextension im Stand**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WF1s-0fso>

Ausgangsposition ist der parallele, schulterbreite Stand. Die Hände werden auf den unteren Rücken gestützt. Nun werden der Oberkörper und Kopf so weit es geht nach hinten gelehnt, dabei kommt das Becken nach vorne.

Gym 77 **Katzenbuckel im 4-Füssler**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DUJK-65aIk>

Ausgangsposition: Im Vierfüßler-Stand auf einer Matte. Der Rücken wird durchgedrückt, sodass ein Katzenbuckel entsteht. Anschließend wird ein Hohlkreuz gebildet, dabei wird der Kopf in den Nacken gelegt.

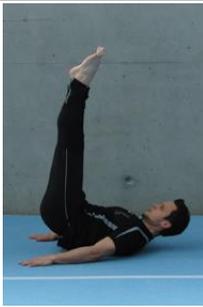
Gym 74 **Indische Liegestütze**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CI2B-J0tTg>

Ausgangsposition: Der Körper wird in der Hüfte gebeugt und auf den gestreckten Armen aufgestellt. Der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Nun wird der Kopf in einer Art Tauchbewegung nach vorne gebracht, die Beine bleiben gestreckt und folgen dem Oberkörper. In der Endposition befindet sich der Oberkörper im Hohlkreuz, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Gym 78 **Kerze**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Gc-8lKdts>

In Rückenlage werden die Arme neben dem Körper positioniert. Die Beine werden senkrecht nach oben gestreckt. Der untere Rücken wird abwechselnd angehoben und wieder auf dem Boden abgelegt.

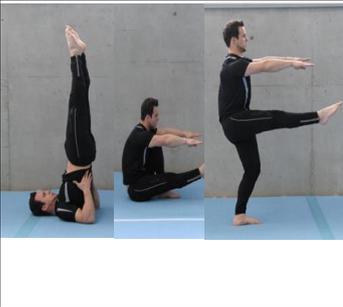
Gym 75 **Ischiomobil in der Minibrücke**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aW8Z-DWSgqY>

Ausgangsposition: In der Minibrücke auf einer Matte. Ein Bein wird gerade nach oben gestreckt und die Fußspitze wird angezogen.

Gym 79 **Kerze Abrollen in den Pistol Squat**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=h4VCeF8IAD>

Ausgangsposition: In der Kerze. Die Kerze wird über den Rücken abgerollt. Es wird einbeinig aufgestanden, sodass ein Pistol Squat erreicht wird.

Gym 76 **Ischiomobil in Rückenlage**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aT8aUaU8>

In Rückenlage wird ein Bein gestreckt nach oben geführt und gehalten. Dabei ist darauf zu achten, dass das Becken nicht vom Boden abhebt.

Gym 80 **Kerze abrollen in den Stand**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hoJdP8CBY>

Ausgangsposition: Im engen Stand. Die Beine werden gebeugt und das Gesäß berührt den Boden. Der Körper wird dann über den Rücken nach hinten in die Kerze gerollt. Die Kerze wird kurz gehalten, dann wird sie abgerollt. Anschließend soll wieder der Stand erreicht werden.

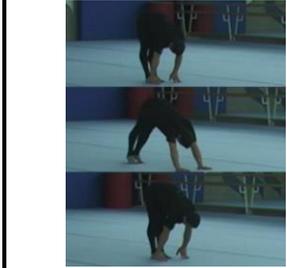
Gym 81 Kerze Absenken



Ausgangsposition: In der Kerze. Nun werden die Beine kontrolliert gestreckt nach hinten hinter den Kopf abgesenkt. Die Zehenspitzen berühren den Boden, danach werden die Beine wieder nach oben gebracht. Der Oberkörper bleibt die ganze Zeit über stabil.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=15_xuWdRtQ

Gym 85 Klappmessergang



Die Beine sind geschlossen und gestreckt. Der Oberkörper wird nach vorne gebracht und die Hände werden auf dem Boden aufgesetzt. Das Körpergewicht wird auf die Hände verlagert und die Beine werden abgehoben und nachgerückt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cnMccFRd3k>

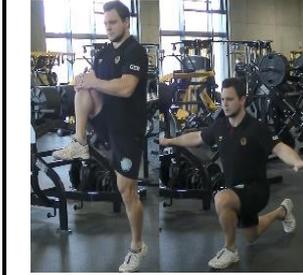
Gym 82 Klappmesser gegrätscht in Rückenlage



Ausgangsposition: In Rückenlage mit gegrätschten und angehobenen Beinen. Die Arme werden nach vorne gestreckt. Der Oberkörper wird angehoben und die Arme werden zwischen den Beinen hindurch nach vorne bewegt. Anschließend wird der Oberkörper wieder abgesenkt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QJMSzN47ks>

Gym 86 Knie anziehen im Ballenstand & Landung im Ausfallschritt



Ausgangsposition: Im Einbeinstand auf dem Ballen. Das freie Bein wird mit den Händen an den Körper herangezogen. Nun wird mit diesem Bein ein Schritt nach vorne gemacht, sodass sich ein Ausfallschritt ergibt. Auf diese Art und Weise wird nach vorne gegangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0B1m5pb70ag>

Gym 83 Klappmesser im Sitz



Ausgangsposition: Im Sitzen mit gestreckten Beinen. Der Oberkörper wird nach vorne gelehnt, das Gesicht zeigt nach unten und die Arme werden neben den Beinen aufgesetzt. Nun werden die Beine angehoben und der gesamte Körper wird angespannt. Beim Ausatmen werden die Beine wieder auf dem Boden abgelegt und der Körper wird entspannt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0J4edCo-cdM>

Gym 87 Knie anziehen im Ballenstand



Ein Knie wird an den Körper herangezogen. Das Standbein steht auf dem Fußballen. Anschließend werden die Beine gewechselt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1v-WRfWn1w94>

Gym 84 Klappmessergang gegrätscht



Ausgangsposition: Die Beine sind gespreizt. Der Oberkörper ist nach vorne gelehnt. Die Arme werden nach vorne gestreckt, die Hände werden aufgestützt und das Körpergewicht wird darauf verlagert. Die Beine werden abgehoben und auf Höhe der Hände nachgerückt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RYZ0Ht6SY0>

Gym 88 Kopfstand Absenken



Ausgangsposition: Im Kopfstand. Nun werden die Beine kontrolliert gestreckt nach vorne abgesenkt. Die Zehenspitzen berühren den Boden und die Beine werden wieder nach oben geführt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=17_zdauk718

Gym 89 **Kreisel**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WBhtzcnWng>

Ausgangsposition: Es wird eine Liegestütze mit enger Handposition gemacht. Anschließend wird eine Hand gelöst und der Körper wird zu dieser Seite geöffnet. Dann werden die Beine und Arme so umgesetzt, dass der Körper sich in einer umgekehrten Liegestütze befindet. Der nächste Arm wird gelöst und der Körper öffnet sich. Beine und Arme werden so umgesetzt, dass wieder die Liegestützposition erreicht wird.

Gym 93 **Lateralflexion im Stand**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=24_u3Hps-g

Ausgangsposition ist der parallele, schulterbreite Stand. Die Arme werden nach oben gestreckt und die Hände greifen sich. Nun wird der Oberkörper zu einer Seite geneigt. Der Unterkörper bleibt stabil.

Gym 90 **Krieger**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9Lndj8f6EU>

Das vordere Bein ist gebeugt und die Zehenspitze zeigen nach vorne. Das hintere Bein zeigt mit den Zehenspitzen zur Seite. Die Arme werden gerade vom Körper weggestreckt. Der Oberkörper ist aufrecht und rotiert abwechselnd soweit wie möglich nach rechts und nach links.

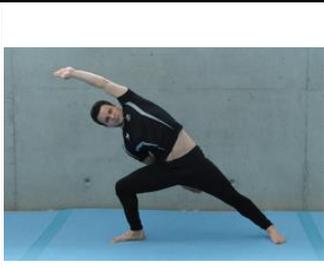
Gym 94 **Latmobil vorgebeugt**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UjWrf0I2v>

Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand vor einer Wand. Ein Arm wird auf Brusthöhe an der Wand positioniert. Dann wird der Oberkörper soweit es geht in Richtung des Bodens geneigt.

Gym 91 **Lateralflex im Stand**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=DUw_x01w0wI

Ausgangsposition: Im Stand mit weit gegrätschten Beinen. Die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Der Oberkörper wird zu einer Seite geneigt, dabei wird der Arm über den Kopf zur Seite gestreckt. Das Bein dieser Seite ist gebeugt. Das andere Bein wird komplett gestreckt.

Gym 95 **Latmobil vorgebeugt**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6Fth6G-5fE>

Ausgangsposition: Paralleler, schulterbreiter Stand vor einer Wand. Beide Arme werden auf Brusthöhe an der Wand positioniert. Dann wird der Oberkörper soweit es geht in Richtung des Bodens geneigt.

Gym 92 **Lateralflex in Bauchlage**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=djJRYGy8KA>

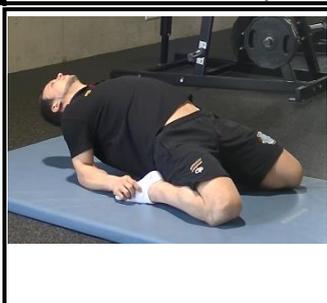
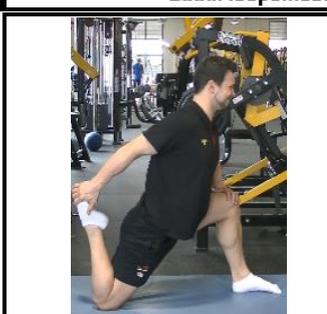
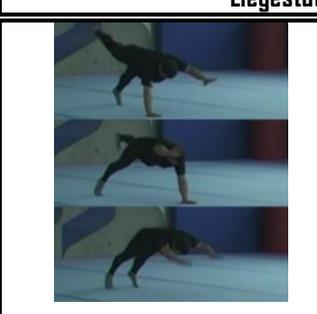
Startposition ist die Bauchlage, der Oberkörper wird angehoben, die Beine liegen auf dem Boden. Die Hände werden hochgezogen, die Schulterblätter zusammengezogen. Nun bewegt man den Oberkörper nach links und rechts in moderater Geschwindigkeit so weit wie möglich.

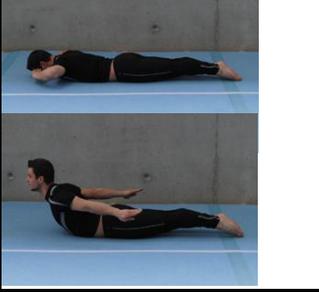
Gym 96 **Laufen im 4-Füßler gleichseitig**



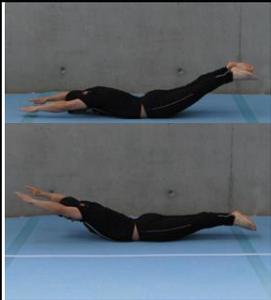
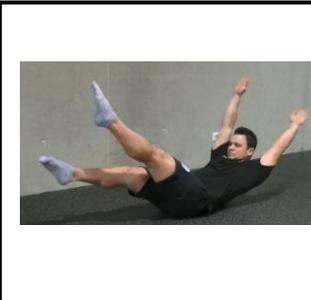
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=R1vE6pMz4>

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Nun wird mit dem Arm und Bein der gleichen Seite ein Schritt nach vorne gemacht. Anschließend wird mit der anderen Seite ein Schritt nach vorne gemacht. Auf diese Art und Weise wird vorwärts gelaufen.

Gym 97	Laufen im 4-Füßler seitwärts		Gym 101	Protraktion im Liegestütz	
		<p>Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Es wird seitlich gelaufen, in dem immer mit dem Arm und Bein der gleichen Seite ein Schritt seitwärts gemacht wird.</p>			<p>Ausgangsposition: Liegestützposition; die Füße werden auf einer Bank erhöht aufgestellt. Die Position wird stabil gehalten. Es werden im Wechsel die Schulterblätter zusammengeführt und die Schultern wieder nach vorne geschoben. Die Schulter darf sich dabei weder nach unten, noch nach oben verschieben.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=rd4YKcYUws</p>		<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=4MFBBr4</p>			
Gym 98	Laufen im 4-Füßler		Gym 102	Quadrizepsmobil Rückenlage	
		<p>Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Es wird vorwärts gelaufen, indem immer mit dem diagonal gegenüberliegenden Arm und Bein ein Schritt gemacht wird.</p>			<p>Auf einer Matte kniend wird der Oberkörper nach hinten in Rückenlage geneigt. Die Hände greifen an den Füßen und der Oberkörper wird auf den Ellenbogen abgelegt.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=SU0JLj0ePKs</p>		<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=goXr5ogGJM</p>			
Gym 99	Liegestütz diagonal		Gym 103	Quadricepsmobil im Kniestand	
		<p>Ausgangsposition ist die Liegestützposition. Nun wird diagonal ein Arm und ein Bein angehoben. Diese Position wird kurz gehalten. Anschließend wird das Bein bzw. der Arm gleichzeitig zur Brust zusammen geführt, um daraufhin beide wieder auszustrecken. Es ist durchgehend eine hohe Körperspannung nötig.</p>			<p>Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt, bei dem das hintere Knie auf dem Boden aufsetzt. Der Fuß des hinteren Beines wird mit der Hand der gleichen Seite gegriffen und in Richtung des Gesäßes gezogen.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ZAAipif3IQ</p>		<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=R1mGNDP8H</p>			
Gym 100	Liegestütz Kombi		Gym 104	Quadricepsmobil im Stand	
		<p>Ausgangsposition: Im Liegestütz mit gestreckten Armen. Zunächst werden diagonal ein Arm und ein Bein kurz abgehoben. Anschließend wird der andere Arm und das andere Bein kurz abgehoben. Zuletzt werden kurz beide Arme abgehoben.</p>			<p>Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Das Spielbein wird zum Gesäß gezogen, die Oberschenkel bleiben zusammen. In dieser Position wird der Oberkörper nach vorne gebeugt.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=UUTWYm8v</p>		<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=W0BwVc5Vw</p>			

<p>Gym 105</p> <p>Rad</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ELbP1pssQ</p>	<p>Aus dem Gehen werden die Hände auf dem Boden aufgesetzt und es wird ein Rad geschlagen. Anschließend wird ein Rad zur anderen Seite gemacht.</p>	<p>Gym 109</p> <p>Rumpfbeuge Kombi</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=7_xoz2TK0k</p>	<p>Im Stand wird der Oberkörper herabgesenkt und mit den Händen zu Boden gegriffen. Die Beine bleiben gestreckt. Nun werden die Beine angewinkelt und in die Hocke gegangen. die Hände bleiben vor den Füßen auf dem Boden. Daraufhin strecken sich die Beine wieder durch, auch hierbei bleiben die Hände auf dem Boden.</p>
<p>Gym 106</p> <p>Raupe</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=f2GxAdv0CZU</p>	<p>Ausgangsposition ist eine Rumpfbeuge nach vorne, bis die Hände den Boden berühren. Nun wandern die Hände den Boden entlang nach vorne und die Füße schließen auf.</p>	<p>Gym 110</p> <p>Rumpfbeuge</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=3E_p5FR5aU</p>	<p>Im Stand wird der Oberkörper herabgesenkt und mit den Händen zu Boden gegriffen. Die Beine bleiben gestreckt.</p>
<p>Gym 107</p> <p>Reptiliengang</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=bhr7skTBhJw</p>	<p>Oberkörper und Beine bewegen sich gegengleich zueinander. Ellenbogen und Knie der gleichen Seite kommen immer zusammen. Der Körper wird so tief wie möglich gehalten.</p>	<p>Gym 111</p> <p>Rumpflex Hüftflex Kombi</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=4qV5z9J6EM</p>	<p>Ausgangsposition ist die Bauchlage mit den gestreckten Armen neben dem Körper abgelegt. die Handflächen liegen am Boden auf. Nun wird der Oberkörper angehoben und mit Schwung wird das Gewicht auf die Brust verlagert sodass das Becken sich hebt. Jetzt wird ein Bein gestreckt nach oben geführt. Das zweite Bein bleibt am Boden liegen.</p>
<p>Gym 108</p> <p>Rumpfbeuge im Sitz</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=xRHU54LCyD</p>	<p>Ausgangsposition ist der Sitz mit geschlossenen Beinen auf einer Matte. Die Zehenspitzen werden in Richtung des Körpers angezogen. Der Oberkörper ist aufrecht und die Arme werden seitlich vom Körper weggestreckt, die Handflächen zeigen nach außen. Nun wird der Oberkörper soweit es geht in Richtung der Beine gelehnt.</p>	<p>Gym 112</p> <p>Rumpflex in Bauchlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=RVPsKLERBz</p>	<p>Startposition ist die Bauchlage, der Oberkörper wird angehoben, die Beine liegen auf dem Boden. Die Hände werden hochgezogen, die Schulterblätter zusammengezogen. Die Hände werden neben dem Kopf zusammengeführt. Der Oberkörper wird maximal nach oben gestreckt, gleichzeitig werden die Hände hinter dem Körper aufeinander zu bewegt.</p>

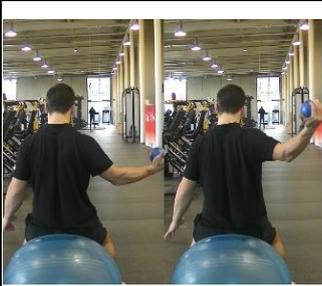
<p>Gym 113</p> <p>Rumpfrotation im 4-Füssler</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=2_43u1BPP7w</p>	<p>Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ein Arm wird gebeugt und berührt mit der Handfläche den Hinterkopf. Nun wird der Rumpf mitsamt des Arms zur Innenseite des Körpers rotiert.</p>	<p>Gym 117</p> <p>Rumpfrotation in Seitlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=WTkbaF6w</p>	<p>Man liegt seitlich auf dem Boden, das obere Bein ist nach vorne angewinkelt, die Arme gerade nach vorne ausgestreckt. Die Position der Beine bleibt gleich, während der obere Arm nach hinten aufrotiert, zusammen mit dem Oberkörper.</p>
<p>Gym 114</p> <p>Rumpfrotation im Ausfallschritt</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=8qXsvf6tc</p>	<p>Im Ausfallschritt rotiert der Oberkörper zur Seite auf. Der obere Arm wird gerade nach oben ausgestreckt, der untere Arm wird am Boden vor den Füßen abgestützt. Die Blickrichtung geht dem ausgestreckten Arm entlang</p>	<p>Gym 118</p> <p>Rumpfrotation und Lateralflex im Fersensitz</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Lh3HM6Ztl</p>	<p>Im Kniestand wird der Oberkörper maximal zur Seite geneigt. Dabei bleiben beide Knie auf dem Boden, der Rumpf bleibt ebenfalls gerade über den Beinen</p>
<p>Gym 115</p> <p>Rumpfrotation in der Tiefhocke</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=sa6iD-faa58</p>	<p>In der Tiefhocke rotiert der Oberkörper zur Seite auf. Der obere Arm wird gerade nach oben ausgestreckt, der untere Arm wird am Boden vor den Füßen abgestützt. Die Blickrichtung geht dem ausgestreckten Arm entlang</p>	<p>Gym 119</p> <p>Rumpfrotation vorgebeugt</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=no8qPUDJSM</p>	<p>Man steht in leicht gebeugter, schulterbreiter Beinstellung. Der Oberkörper ist vorgebeugt. Die Arme sind angewinkelt und greifen sich hinter dem Kopf. Nun wird der Rumpf abwechselnd auf eine Seite rotiert.</p>
<p>Gym 116</p> <p>Rumpfrotation in Rückenlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=saKGz-b69D</p>	<p>In Rückenlage wird ein Bein gerade nach oben ausgestreckt, das kontralaterale Bein ist gestreckt auf dem Boden. Das obere Bein wird diagonal über den Körper bewegt und abgelegt. Der Schultergürtel bleibt dabei auf dem Boden liegen, die Arme zur Seite ausgestreckt.</p>	<p>Gym 120</p> <p>Samba</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=WaTchNDYyA</p>	<p>Die Arme werden seitlich ausgestreckt, es wird leicht hochgehüpft, der Unterkörper rotiert während der Flugphase maximal zur Seite</p>

<p>Gym 121</p> <p>Schälchen Paddeln</p>  <p>Link: https://youtu.be/ZwvstNBDw8s</p>	<p>In der Bauchlage werden Arme und Beine alternierend nach oben durchgestreckt. Zu keiner Zeit berühren Hände oder Füße den Boden.</p>	<p>Gym 125</p> <p>Schiffchen Rotation Anhacken</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=xkz7Qu2kik</p>	<p>Ausgangsposition ist die Bauchlage, Oberkörper und Beine sind angehoben. Nun dreht man sich auf den Bauch. Hier wird ein Crunch ausgeführt. Die ganze Zeit über ist eine gute Körperspannung erforderlich.</p>
<p>Gym 122</p> <p>Schälchen Wippe</p>  <p>Link: https://youtu.be/ZS4bfaf1do</p>	<p>Ausgangsposition ist die Bauchlage. Beine und Oberkörper werden angehoben, sodass nur das Becken auf dem Boden liegen. Nun wird der Körper in Schwingung versetzt und der Winkel zwischen Ober- und Unterkörper konstant gehalten.</p>	<p>Gym 126</p> <p>Schiffchen Rotation gestreckt</p>  <p>Link: https://v9.ytimg.com/vi/afiuU1p6UyY/default.jpg?sqp=CPS</p>	<p>Ausgangsposition ist in Rückenlage, Arme und Beine sind vom Boden angehoben und gespannt. Nun wird nur aus dem Oberkörper heraus auf den Bauch rotiert und anschließend wieder zurück. Die Arme und Beine berühren dabei nicht den Boden.</p>
<p>Gym 123</p> <p>Scheibenwischer in Rückenlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=i482-llu8</p>	<p>In Rückenlage werden die Beine gerade nach oben gestreckt, die Arme werden seitlich zur Stütze ausgestreckt. Die Beine werden nun zur Seite rotiert. Der Oberkörper bleibt dabei gerade auf dem Boden liegen.</p>	<p>Gym 127</p> <p>Schiffchen Wippe</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=10zDofr-Ew</p>	<p>Startposition ist die Rückenlage. Die Beine werden gestreckt leicht angehoben, die Arme werden gestreckt parallel zum Kopf ausgestreckt. Nun wird vor und zurück gewippt, der Winkel zwischen Ober- und Unterkörper wird stets gleichbleibend gehalten.</p>
<p>Gym 124</p> <p>Schiffchen Paddeln</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=7N6C5ZxgLnk</p>	<p>Ausgangsposition ist die Rückenlage, Oberkörper und Beine sind angehoben. Jetzt wird diagonal jeweils ein Arm und ein Bein nach oben geführt. Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.</p>	<p>Gym 128</p> <p>Schimpanse</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=p_wSd0Mucc</p>	<p>Startposition ist der Vierfüßler-Stand. Es wird Seitlich gelaufen, beide Beine berühren immer abwechselnd mit beiden Armen den Boden.</p>

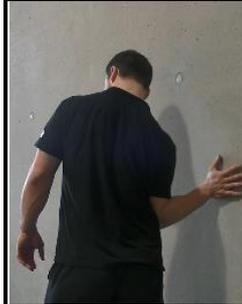
Gym 129	Gym 133
----------------	----------------

Schulteraro und Horizontalabduktion im Sitz

Schulteriromobil im Stand



Im Sitzen auf einem Pezziball; ein kleines Gewicht in der Hand. Der Arm wird leicht angewinkelt nach hinten gezogen, dabei soll die Hand immer etwas weiter nach hinten gehen als der Ellenbogen. Der Arm wird zu Beginn nah am Körper nach hinten gezogen, der Winkel zwischen Arm und Körper wird mit jeder Bewegung größer.



Im seitlichen Stand wird eine Hand an die Wand gedrückt. Der Oberarm liegt am Körper an. Der Unterarm ist senkrecht zur Wand. Nun wird der Körper leicht nach vorne gedrückt, die Position der Hand verändert sich dabei nicht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3T552165-Q>

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CuJ7qG3rm8>

Gym 130	Gym 134
----------------	----------------

Schulteraro

Schultermobil im Sitz



Im Sitzen auf einem Pezziball; ein kleines Gewicht in der Hand. Der Arm wird 90° angewinkelt nach hinten gezogen. Der Ellenbogen bleibt dabei immer in einer Linie mit beiden Schultern, der Unterarm zieht nach hinten. Der Arm wird zu Beginn nah am Körper nach hinten gezogen, der Winkel zwischen Arm und Körper wird mit jeder Bewegung größer.



Im sitzen auf einem Pezziball; Eine Hand hebt einen schweren kleinen Ball. Der Arm ist gerade gestreckt und zieht so weit wie es geht nach hinten. Zu Beginn ganz unten am Körper entlang, der Winkel zwischen Arm und Körper wird nun bei jeder geführten Bewegung etwas größer, sodass die letzte Bewegung mit nach oben gestrecktem Arm erfolgt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S38NB7ZE>

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3YjJwglcw>

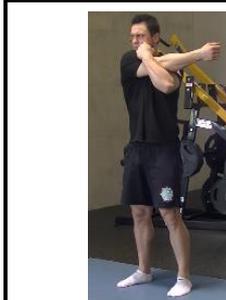
Gym 131	Gym 135
----------------	----------------

Schulteraromobil in Seitlage

Schultermobil im Stand



Ausgangsposition ist die Seitlage, der untere ist vor dem Körper angestellt. Der Unterarm zeigt also gerade nach oben. Nun wird der Unterarm mit der Hand des freien Arm nach unten in Richtung Boden gedrückt.



Der gestreckte Arm wird vor dem Körper angelegt, sodass z.B die linke Hand nach rechts zeigt. Mit dem freien Arm wird der zu mobilisierende Arm gegen den Körper gedrückt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=kXR_4RAU-SI

Link: https://www.youtube.com/watch?v=cf_JGdU0088

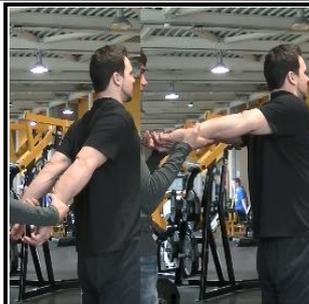
Gym 132	Gym 136
----------------	----------------

Schulterblattdepression im Stütz

Schultermobil mit Partner im Stand



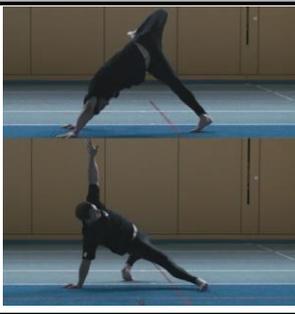
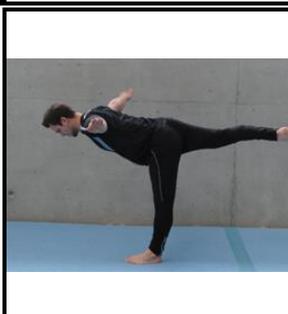
Ausgangsposition ist im Stütz mit gestreckten Armen. Nun senkt sich der Körper ab und die Schulterblätter wandern nach oben. Jetzt wird der Körper explosiv nur aus den Schulterblättern heraus nach oben gedrückt. Die Arme bleiben durchgehend gestreckt.

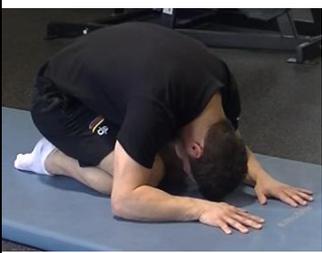
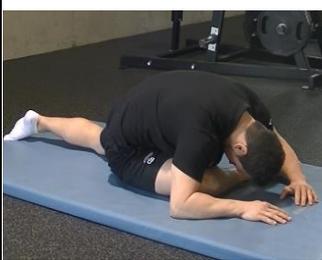
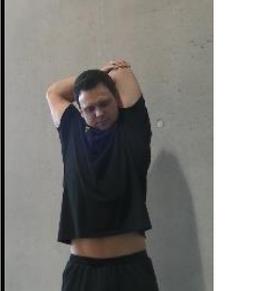


Stand mit dem Rücken zum Partner. Dieser nimmt die Arme an den Handgelenken und zieht die Arme behutsam nach hinten oben. Die Position wird gehalten.

Link: <https://youtu.be/CwLcDgub8D>

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6-C2wI2PA>

<p>Gym 137</p> <p>Schultermobil mit Partner in Bauchlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=awDu6i0d4A</p>	<p>Ausgangsposition ist die Bauchlage, der Partner steht darüber. Dieser nimmt die Arme an den Handgelenken und zieht die Arme behutsam nach hinten oben. Die Position wird gehalten.</p>	<p>Gym 141</p> <p>Skorpion</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=BiWfSS6eU</p>	<p>Aus dem Stand wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, die Hände greifen zum Boden. Zeitgleich wird ein Bein gerade gestreckt nach oben geführt, so hoch wie möglich über dem Körper. Die Bewegung wird dynamisch ausgeführt.</p>
<p>Gym 138</p> <p>Seitstütz seitlich gespreizt</p>  <p>Link: https://youtu.be/scdQbMXsP-Q</p>	<p>Ausgangsposition ist der Seitstütz, das obere Bein ist angehoben. Nun senkt sich der Oberkörper ab und wird anschließend wieder nach oben gedrückt.</p>	<p>Gym 142</p> <p>Spinnengang</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=J0e56C07c</p>	<p>Oberkörper und Beine bewegen sich gegeneinander. Ellenbogen und Knie der gleichen Seite kommen immer zusammen. Der Körper wird so tief wie möglich gehalten.</p>
<p>Gym 139</p> <p>Skorpion im Stütz</p>  <p>Link: https://i9.vtimg.com/vi/3--XFifSWUs/default.jpg?sap=CMv</p>	<p>Ausgangsposition ist der herabschauende Hund. Nun wird ein Bein angehoben. Der Oberkörper rotiert nach außen und das angehobene Bein wird hinter dem Körper abgestellt. Der Arm der selben Seite wird zusätzlich nach oben geführt.</p>	<p>Gym 143</p> <p>Squat to Stand</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=9WJedf0H0k</p>	<p>In der Hocke, die Hände berühren den Boden. Nun strecken sich die Beine, die Hände bleiben allerdings auf dem Boden.</p>
<p>Gym 140</p> <p>Skorpion in Bauchlage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=EKgeIIsal9A</p>	<p>Startposition ist die Bauchlage mit nach vorne gestreckten Armen. Ein Bein wird diagonal hinter dem Körper auf die gegenüberliegende Seite geführt und eine Verwringung der Wirbelsäule erzeugt. Die Brust bleibt dabei flach auf dem Boden liegen. Die Position wird kurz gehalten.</p>	<p>Gym 144</p> <p>Standwaage</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=7cd0j8P72c</p>	<p>Startposition ist der Einbeinstand. Nun wird der Oberkörper abgesenkt und das Bein in die Luft gehoben, sodass stets eine gerade Linie zwischen Oberkörper und Bein zu erkennen ist. Ist die Linie parallel zum Boden wird diese Position gehalten. Die Arme werden dabei seitlich ausgestreckt.</p>

<p>Gym 145</p> <p>Stellung des Kindes</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=6DCSD240TtU</p>	<p>Im Knien wird der Oberkörper über die Oberschenkel gelegt, es wird versucht, keinen Freiraum zwischen Ober und Unterkörper entstehen zu lassen. Der Kopf liegt zwischen den Knien.</p>	<p>Gym 149</p> <p>Tiefhocke Kombi</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=WISDN8s6UM</p>	<p>Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand, die Zehen und Knie zeigen leicht nach außen. Es wird in die tiefe Hocke gegangen, der Rücken bleibt gerade. Aus der tiefen Position wird leicht nach oben und wieder zurück in die tiefe Position gewippt, daraufhin die Beine wieder gestreckt.</p>
<p>Gym 146</p> <p>Straußengang</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=fex4YXUJ7U</p>	<p>Die Beine sind stets gestreckt, der Oberkörper bleibt immer tief, wippt mit gestreckten Armen so, dass bei jedem Schritt ein kurzer Bodenkontakt mit den Händen stattfindet.</p>	<p>Gym 150</p> <p>Toy Soldier</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=D8pE3wRE</p>	<p>Startposition ist der Hüftbreite Stand. Die Beine werden abwechselnd beinahe gestreckt bis auf Kopfhöhe nach oben gezogen. Die Arme greifen kurz nach vorne zu den Zehenspitzen.</p>
<p>Gym 147</p> <p>Taube</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=2zIMfx4S4</p>	<p>Ein Bein wird nach hinten gestreckt. Der Oberkörper wird über das vordere, angewinkelte Bein gelegt. Hände stützen sich vor dem Bein ab. Die Position wird gehalten.</p>	<p>Gym 151</p> <p>Trizepsmobil</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Y-7w0HrA</p>	<p>Ein Arm wird hinter dem Kopf angewinkelt. Die freie Hand greift den Ellenbogen des angewinkelten Arms und zieht dann Arm zu sich. Der Kopf bleibt dabei möglichst gerade.</p>
<p>Gym 148</p> <p>Tiefgang</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=VNPTr-S4Z1s</p>	<p>Es wird in der tiefen Hocke gerade nach vorne gelaufen. Das Gesäß bleibt immer so tief wie möglich. Die Arme werden gegengleich mitbewegt.</p>	<p>Gym 152</p> <p>Unterarmstütz rücklings</p>  <p>Link: https://vimeo.com/vi/UEtLGSWQy7o/default.jpg?sqp=CN</p>	<p>Ausgangsposition ist die Rückenlage im Unterarmstütz. Ein Bein wird gehoben und zusätzlich das Gesäß nach oben geschoben. Die Hüfte wird in moderater Geschwindigkeit auf und abgesenkt.</p>

<p>Gym 153</p> <p>Unterarmstütz seitlich gespreizt</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=8r32CTuP8</p>	<p>Startposition ist der Seitstütz. Nun wird das obere Bein nach oben abgespreizt. Die Hüfte wird in moderater Geschwindigkeit auf und abgesenkt.</p>	<p>Gym 157</p> <p>Wadenmobil im Liegestütz</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=ctly_1st7Wk</p>	<p>Ausgangsposition: Liegestütz mit gestreckten Armen, die Beine sind übereinandergelegt. Das obere Bein berührt den Boden nicht. Nun wird über das Sprunggelenk leicht vor und zurück gewippt.</p>
<p>Gym 154</p> <p>Vorbeuge im Grätschsitz</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=y6fthj8r4</p>	<p>Ausgangsposition ist der Grätschsitz, die Beine sind also weit gespreizt. Nun wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, ohne dass sich die Beinposition ändert.</p>	<p>Gym 158</p> <p>Windmühle statisch</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Sp_BDlnrUM</p>	<p>Ausgangsposition: Sehr breiter Stand, der Oberkörper nach vorne gebeugt. Nun wird abwechselnd mit einem Arm der Boden zwischen mittig zwischen den Füßen berührt. Der Arm ist dabei gestreckt, der Oberkörper rotiert, der kontralaterale Arm gerade nach oben gestreckt. Diese Position wird kurz gehalten.</p>
<p>Gym 155</p> <p>Vorbeuge im Sitz</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=6RAHMPfz0</p>	<p>Ausgangsposition: Im Sitzen, die Beine gerade nach vorne gestreckt. Nun wird der Oberkörper nach vorne gebeugt, ohne dass sich die Beinposition ändert. Es wird mit den Händen zu den Füßen gegriffen.</p>	<p>Gym 159</p> <p>Windmühle</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Rvf3w0dA</p>	<p>Ausgangsposition: Sehr breiter Stand, der Oberkörper nach vorne gebeugt. Nun wird abwechselnd mit einem Arm an den diagonalen Fuß geschwungen. Der Oberkörper rotiert dabei mit, der Rumpf ist stets angespannt.</p>
<p>Gym 156</p> <p>Vorreichen im Kniestand</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=1UEfRj_RvM</p>	<p>Ausgangsposition ist der Kniestand. Der Ellenbogen wird am Knie angelegt, der Unterarm nach vorne zeigend. An den Fingerkuppen wird eine Streichholzschachtel o.ä. platziert. Die Arme werden hinter dem Rücken gehalten. Nun wird der Oberkörper nach vorne gebeugt. Es wird versucht, die Schachtel mit der Nase umzustößeln.</p>	<p>Gym 160</p> <p>Wurm</p>  <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=sMozY6DUg</p>	<p>Ausgangsposition: Seitliche Lage, der untere Arm ist gerade nach vorne ausgestreckt, die Beine sind ebenfalls gestreckt. Der obere Arm stützt vor dem Körper auf dem Boden ab. Nun werden Beine und Oberkörper zeitgleich nach oben gezogen und die gebeugte Position wird kurz gehalten.</p>

Kabelzug

KZ 1 KZ Bizepscurls hoch

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4yaM950WDE>

Die Oberarme sind im rechten Winkel zum Oberkörper, die Schulterblätter werden leicht zusammengezogen. Die konzentrische Phase kann moderat bis schnell ausgeführt werden, die exzentrische Phase langsam.

KZ 5 KZ Elevation im Einbeinstand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4ZDh8AD30>

Der Kabelzug wird auf Kopfhöhe positioniert. Das Standbein ist diagonal zum arbeitenden Arm. Der Arm wird leicht angewinkelt gerade nach oben hinten geführt. Die konzentrische Phase darf explosiv, die exzentrische Phase soll langsam sein.

KZ 2 KZ Cross Row

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XBjibN686a>

Der Kabelzug wird über Kopfhöhe eingestellt und überkreuz gehalten. Zunächst werden die Schulterblätter zur Wirbelsäule geführt und fixiert. Die Arme werden diagonal am Körper vorbei geführt, dabei ist das Ellenbogengelenk leicht angewinkelt. Im Punkt der maximalen Kontraktion werden die Arme durchgestreckt. In der exzentrischen Phase sind sie wieder leicht angewinkelt.

KZ 6 KZ Face Pull

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yf8m7Zudegg>

Bevor die Arme nach hinten geführt werden sollen die Schulterblätter zur Wirbelsäule geführt und fixiert werden. Die Ellbogen werden auf Schulterhöhe nach hinten gezogen. Dabei werden die Arme gebeugt, sodass die Hände an die Ohren geführt werden. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden!

KZ 3 KZ Diagonalzug eb

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cw9beZ7Rre4>

Das gegenseitige Bein ist immer das Standbein. Bevor der Arm nach hinten geführt wird soll das Schulterblatt zur Wirbelsäule geführt und fixiert werden. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden!

KZ 7 KZ Faustschlag explosiv

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BLkzvH7ZE>

Der Kabelzug wird auf Brusthöhe positioniert. Ausgangsposition ist eine leicht angewinkelte Schrittstellung. Das hintere Bein wird gleichzeitig mit dem Faustschlag gestreckt. Der kontralaterale Arm wird dabei zurückgezogen. Die konzentrische Phase ist explosiv.

KZ 4 KZ Diagonalzug

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QnDAUfa1Sc>

Die Füße sind parallel und etwas weiter als Hüftbreite positioniert. Der Kabelzug wird mit beiden Händen umfasst und vor dem Körper diagonal und explosiv nach oben gezogen.

KZ 8 KZ Faustschlag Hops

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iH9MwCo0Y>

Startposition ist ein hüftbreiter paralleler Stand. Gleichzeitig mit dem explosiven Faustschlag springt man federnd nach oben. Die Bewegungen werden schnell hintereinander ausgeführt.

KZ 9 KZ Faustschlag im Einbeinstand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XA7i0LdD9I>

Der Kabelzug wird auf Brusthöhe positioniert. Ausgangsposition ist der Einbeinstand, das diagonale Bein zum Schlagarm steht auf dem Boden. Das hintere Bein wird gleichzeitig mit dem Faustschlag gestreckt. Der kontralaterale Arm wird dabei zurückgezogen. Die konzentrische Phase ist explosiv.

KZ 13 KZ Hüftabduktion



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3ENRVCVQZk>

Der Kabelzug wird oberhalb des Sprunggelenks befestigt. Das Bein wird beinahe gestreckt vor dem Körper entlang geführt, das rechte Bein wird nach rechts geführt, dabei wird das Gleichgewicht gehalten.

KZ 10 KZ Faustschlag im Liegestütz



Link: https://www.youtube.com/watch?v=9a_zNSRkUJg

Im diagonalen Stütz wird ein Faustschlag ausgeführt. Gleichzeitig wird der gesamte Körper gestreckt.

KZ 14 KZ Hüftadduktion



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3B-3YV-h0G>

Der Kabelzug wird oberhalb des Sprunggelenks befestigt. Das Bein wird beinahe gestreckt vor dem Körper entlang geführt, das rechte Bein wird nach links geführt, dabei wird das Gleichgewicht gehalten.

KZ 11 KZ Fliegende



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xK6i8rUaJc>

Ausgangsposition ist eine weite Schrittstellung. Die Hände werden mit fast gestreckten Armen vor dem Körper zusammengeführt. Der Oberkörper kann leicht nach vorne gebeugt werden.

KZ 15 KZ Hüftbeuger im Einbeinstand



Link: https://www.youtube.com/watch?v=4wz_A-09Kk

Der Kabelzug wird oberhalb des Sprunggelenks befestigt. Das arbeitende Bein wird explosiv angewinkelt und die Position kurz gehalten. Das Bein wird langsam zurückgeführt.

KZ 12 KZ Ganzkörperstreckung



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8fzcnlyw0k>

Der Kabelzug wird vor dem Körper mit gestreckten Armen gegriffen. Aus der Hocke heraus wird der ganze Körper gestreckt und der Kabelzug mit gestreckten Armen nach oben geführt.

KZ 16 KZ Hüftflex in Seitlage



Link: <https://youtu.be/yU1SRN9auU>

Ausgangsposition ist der Seitstütz, das obere Bein leicht angehoben. Nun wird das Knie Richtung Brust gezogen und anschließend wieder gestreckt.

KZ 17 **KZ Hüftflex in Rücklage**



Ausgangsposition ist die Rückenlage auf dem Kasten, die Beine müssen jedoch frei beweglich sein. Das eine Bein ist senkrecht angewinkelt, während das mit dem Seilzug verbundene Bein nach unten hängt. Dieses wird nun explosiv Richtung Brust gezogen, während das andere leicht nach vorne ausgestreckt wird.

Link: <https://youtu.be/d65MUKvSD0>

KZ 21 **KZ Retroversion**



Im Schulterbreiten Stand wird ein Arm nach vorne ausgestreckt und am Körper vertikal entlang nach hinten geführt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=bn0G_tAss

KZ 18 **KZ Kick-Backs im Einbeinstand**



Der Kabelzug wird oberhalb des Sprunggelenks befestigt. Das arbeitende Bein wird aus angewinkelter Position explosiv nach hinten gestreckt. Das Bein wird langsam zurückgeführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4es1eDtdI>

KZ 22 **KZ Reverse Flies ea**



Der Kabelzug wird im breiten Stand auf Brusthöhe horizontal vor dem Körper nach hinten geführt. Das Schulterblatt wird zur Wirbelsäule gezogen und dort fixiert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dPwe90cmI>

KZ 19 **KZ Retraktion**



Die Schulterblätter werden mit gestreckten Armen von vorne langsam zusammengeführt und kurz fixiert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DcZfFXMcE>

KZ 23 **KZ Reverse Flies vorgebeugt ea**



Der Kabelzug wird an der untersten Stelle positioniert. Der Körper wird nach vorne gebeugt und der Arm beinahe gestreckt am Körper entlang nach hinten oben geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SSW3P6avP4>

KZ 20 **KZ Retroversion im Einbeinstand**



Im Einbeinstand wird der zum Standbein diagonale Arm nach vorne ausgestreckt und am Körper vertikal entlang nach hinten geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3a-XDCvr-s>

KZ 24 **KZ Reverse Flies vorgebeugt**



Der Kabelzug wird an der untersten Stelle positioniert. Der Körper wird nach vorne gebeugt und der Kabelzug wird überkreuzt gegriffen. Die Arme werden beinahe gestreckt am Körper entlang nach hinten oben geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0YPCclffM>

KZ 25 KZ Rotation im Einbeinstand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ledZ7hHMPA>

Der Kabelzug wird auf Kopfhöhe positioniert. Im Einbeinstand wird das Seil mit beiden gestreckten Armen gegriffen und diagonal vor dem Körper von oben schräg nach unten gezogen. Dabei wird das Gleichgewicht gehalten.

KZ 29 KZ Rotation



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wpqS2W6P4>

Der Kabelzug wird auf Brusthöhe positioniert. Seitlicher Stand zum Kabelzug, der Griff wird mit beiden Händen umgriffen. Die Arme werden gestreckt vor dem Körper horizontal zur Seite bewegt. Dabei ist der Rumpf stets angespannt.

KZ 26 KZ Rotation im Laufen



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0D25vgL2RI>

Der Kabelzug wird auf Brusthöhe positioniert. Der Griff wird mit beiden Händen umfasst. Nun werden seitliche Schritte vollzogen und der Kabelzug bei jedem Schritt am Körper entlang geführt. Der Oberkörper rotiert dabei mit.

KZ 30 KZ Rotational Extension im Sitz



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2fabCFxJdk>

Ausgangsposition: Gesäß auf dem Boden, Gesicht zum Kabelzug. Die Beine sind leicht aufgestellt und die Arme nach vorne oben gestreckt. Nun rotiert man den Körper auf eine Seite, während man den ganzen Körper streckt und die Arme über den Kopf ziehen.

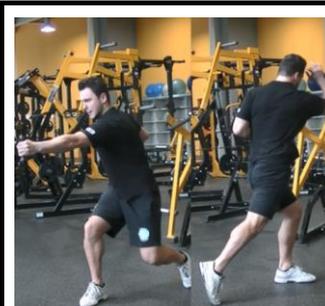
KZ 27 KZ Rotation isometrisch mit Elevation (Pallof Press)



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=thRLXNhs4A>

Seitlicher Stand zum Kabelzug. Der Griff wird mit beiden Händen umfasst; die Arme sind angewinkelt und die Hände an der Brust. Die Arme werden ausgestreckt und gleichzeitig hochgehoben. Dabei ist der Rumpf stets angespannt.

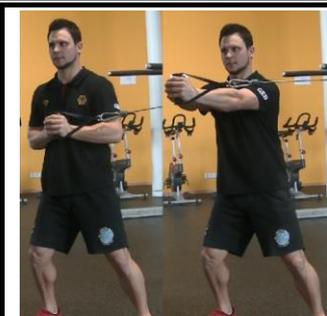
KZ 31 KZ Rotational Row



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ghCNRbGND>

Ausgangsposition ist die weite Schrittstellung. Der gegenläufige Arm zum vorderen Bein zieht den Griff in einer Ruderbewegung nach hinten am Körper entlang. Gleichzeitig rotiert der Körper maximal in Zugrichtung. Beide Füße verlassen dabei nicht ihre Position, sie drehen sich mit.

KZ 28 KZ Rotation isometrisch (Pallof Press)



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=10BzTgoWX0>

Seitlicher Stand zum Kabelzug. Der Griff wird mit beiden Händen umfasst; die Arme sind angewinkelt und die Hände an der Brust. Die Arme werden ausgestreckt. Dabei ist der Rumpf stets angespannt.

KZ 32 Rowing Barbell Swing



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hW4etsz8Gg>

Im schulterbreiten Stand hält man mit einer Hand den Griff, mit der anderen Hand eine Kurzhantel. Während man in die Hocke geht streckt man den Arm am Kabelzug aus und pendelt die Kurzhantel nach hinten. Dann streckt man die Beine explosiv; zeitgleich vollzieht man eine Ruderbewegung mit dem Kabel und führt die KH mit gestrecktem Arm am Körper entlang nach oben.

KZ 33 KZ Rowing Lunges

Link:

KZ 37 KZ Rudern im EinbeinstandLink: <https://www.youtube.com/watch?v=ZUabJ8Yc>

Die Ausgangsposition ist der Einbeinstand; der gegenläufige Arm arbeitet. Der Kabelzug wird mit einer Hand ergriffen. Die Bewegung wird eingeleitet, indem die Schulter nach hinten gezogen und fixiert wird. Der Arm wird nahe am Körper gebeugt. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden!

KZ 34 KZ Rudern eaLink: <https://www.youtube.com/watch?v=bW64NkVbn8>

Ausgangsposition: Schulterbreiter, paralleler Stand; die Knie sind gebeugt der Kabelzug wird mit einer Hand ergriffen. Die Bewegung wird eingeleitet, indem die Schulter nach hinten gezogen und fixiert wird. Der Arm wird nahe am Körper gebeugt. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden!

KZ 38 KZ Rudern im SeitstützLink: <https://youtu.be/Fc3w98Vw50>

Ausgangsposition ist der Seitstütz, frontal zum Seilzug gerichtet. Das obere Bein ist angehoben. Der Kabelzug wird auf Höhe des oberen Armes positioniert, der nach vorne zeigt. Nun wird der Arm nach hinten geführt. Der Ellenbogen bleibt am Körper.

KZ 35 KZ Rudern explosivLink: <https://www.youtube.com/watch?v=0LqDcbhPuU>

Ausgangsposition: Tiefe Schrittstellung; gegenseitiges Bein ist vorne; Arm ist gestreckt; Hüfte leicht gebeugt. Die Bewegung wird eingeleitet, indem das vordere Bein und die Hüfte kraftvoll gestreckt werden. In einer flüssigen Bewegung werden dann die Schulter sowie der sich beugende Ellenbogen nach hinten gezogen und der Oberkörper rotiert. Die Beine werden dabei leicht eingedreht.

KZ 39 KZ RudernLink: <https://www.youtube.com/watch?v=7Uz3M1dHc>

Die Ausgangsposition ist der Einbeinstand; der gegenläufige Arm arbeitet. Der Kabelzug wird mit einer Hand ergriffen. Die Bewegung wird eingeleitet, indem die Schultern nach hinten gezogen und fixiert werden. Die Arme werden nahe am Körper gebeugt. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Hohlkreuz vermeiden!

KZ 36 KZ Rudern Faustschlag KombiLink: <https://www.youtube.com/watch?v=M8dPYfbKd>

Ausgangsposition: Ausfallschritt zwischen zwei Kabelzügen; Oberkörperverwringung; der gleichseitige Arm des hinteren Beines ist auf Schulterhöhe gebeugt; der vordere Arm ist ebenfalls auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt der Blick folgt dem vorderen Arm. Die Bewegung wird durch eine Oberkörperrotation eingeleitet. Während der hintere Arm nach vorne gedrückt wird, wird der vordere Arm nach hinten gezogen. Die Ellbogen bleiben dabei stets auf Schulterhöhe. Die konzentrische Bewegungsphase soll schwungvoll gestaltet, die exzentrische langsam ausgeführt werden.

KZ 40 KZ Schulteraro exzentrisch explosivLink: <https://www.youtube.com/watch?v=SlhaPShiSl>

Ausgangsposition ist die Schrittstellung, der Oberkörper ist nach vorne zum Kabelzug gebeugt. Es wird ein schneller Schritt rückwärts gemacht und dann der Arm explosiv nach hinten gerudert. Der Ellenbogen wird dabei hochgehalten. Daraufhin zieht man den Unterarm nach oben am Kopf vorbei. Diese Position fixiert man kurz und kehrt dann langsam in die Ausgangsposition zurück

KZ 41 KZ Schulteraro hoch im Einbeinstand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vk9gwUeW4K8>

Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Der gegenseitige arbeitende Arm ist angewinkelt, der Ellenbogen ist seitlich auf Kopfhöhe. Der Unterarm zieht nach oben hinten am Kopf vorbei

KZ 45 KZ Schulteraro tief im Stand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bc7Abdsk170>

Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand; die Körperseite zum Kabelzug gerichtet; der hintere Arm ergreift den Kabelzug. Mit angelegtem Ellbogen und hinten fixierter Schulter wird eine Außenrotation ausgeführt. Der arm wird langsam zurückgeführt.

KZ 42 KZ Schulteraro hoch im Sitzen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MSDlsJwFawI>

Ausgangsstellung: Schulterbreiter paralleler Stand vor dem Kabelzug; die Kabel werden mit beiden Händen ergriffen. Durch eine kombinierte Ruderbewegung und Außenrotation werden die Arme nach oben hinten geführt. Wichtig: Die Ellbogen sollten auf Schulterhöhe gebracht werden und der Rücken darf nicht ins Hohlkreuz fallen!

KZ 46 KZ Schulteraro tief

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=utWef6KozE>

Die Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand; die Körperseite zum Kabelzug gerichtet; der vordere Arm ergreift den Kabelzug. Mit angelegtem Ellbogen und hinten fixierter Schulter wird eine Innenrotation ausgeführt. Der arm wird langsam zurückgeführt.

KZ 43 KZ Schulteraro hoch im Stand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7GBvuP83Mnw>

Ausgangsstellung: Schulterbreiter paralleler Stand vor dem Kabelzug; die Kabel werden mit beiden Händen ergriffen. Durch eine kombinierte Ruderbewegung und Außenrotation werden die Arme nach oben hinten geführt. Wichtig: Die Ellbogen sollten auf Schulterhöhe gebracht werden und der Rücken darf nicht ins Hohlkreuz fallen!

KZ 47 KZ Skippings rückwärts Arme tief

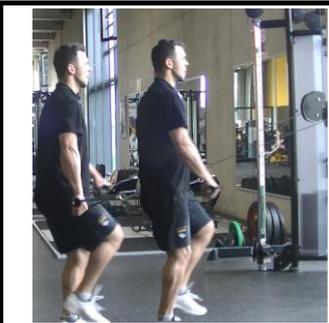
Link: <https://youtu.be/7X1Q73NP8c>

Ausgangsposition ist frontal zum Seilzug, jede Hand greift ein "Kabel" des Kabelzugs, die Arme zeigen nach oben. Nun werden abwechselnd mit schneller Geschwindigkeit die Füße angehoben. So wird sich jetzt vom Kabelzug wegbewegt und anschließend wieder hin.

KZ 44 KZ Schulteraro tief exzentrisch

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QSP6Su7PKTM>

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; die Körperseite zum Kabelzug gerichtet; der hintere Arm ergreift den Kabelzug. Mit angelegtem Ellbogen und hinten fixierter Schulter wird eine Außenrotation ausgeführt. Mit der freien Hand wird die konzentrische Bewegungsphase unterstützt. Die exzentrische Phase wird nur mit dem aktiven Arm durchgeführt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam. Wichtig: Der aktive Arm muss fixiert bleiben! Die Schulter darf nicht angehoben werden! Der Ellbogen muss angelegt bleiben!

KZ 48 KZ Skippings rückwärts Arme tief

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8bqvafhKoaA>

Es werden Skippings rückwärts vollzogen. Die Kabel werden dabei mit nach unten gestreckten Armen am Körper vorbei mit jedem Schritt mitgeführt. Dabei ist auf eine aufrechte Haltung zu achten. Es wird auf dem Hin- und Rückweg gearbeitet.

KZ 49 KZ Skippings rückwärts

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dK8G5i35E>

Es werden Skippings rückwärts vollzogen. Die Kabel werden als Ruderbewegung am Körper vorbei mit jedem Schritt mitgeführt. Dabei ist auf eine aufrechte Haltung zu achten. Es wird auf dem Hin- und Rückweg gearbeitet.

KZ 53 KZ Slide Beinbeuger

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yukmJ0fmz8>

Der Kabelzug wird oberhalb der Sprunggelenke befestigt. Die Ausgangsposition ist flach auf dem Rücken. Nun werden die Versen in Richtung Gesäß bewegt, während das Gesäß nach oben geschoben wird.

KZ 50 KZ Skippings vorwärts Hochhalte

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SDdGamm9APg>

Es werden Skippings vorwärts vollzogen. Die Kabel werden dabei mit nach oben gestreckten Armen mit jedem Schritt nach vorne mitgeführt. Dabei ist auf eine aufrechte Haltung zu achten. Es wird auf dem Hin- und Rückweg gearbeitet.

KZ 54 KZ Superman

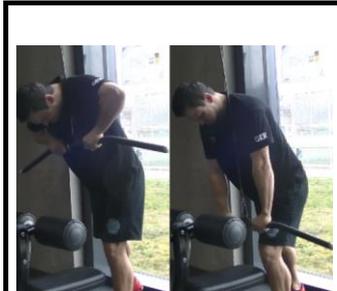
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=llsEaDwMB>

Die beiden Kabel werden mit beiden Händen gegriffen. Aus dem Einbeinstand kippt man den Oberkörper nach vorne, das kontralaterale Bein streckt sich nach hinten, sodass Oberkörper und Bein eine Linie bilden. Diese Position wird kurz gehalten. Dann richtet sich der Oberkörper auf, das Bein zieht nach vorne und wird vor dem Körper angewinkelt. Die Kabel werden mit gestreckten Armen am Körper entlang nach hinten bewegt.

KZ 51 KZ Skippings vorwärts Arme tief

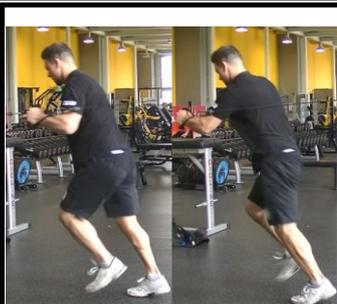
Link: <https://youtu.be/WelU0H198>

Ausgangsposition ist mit dem Rücken zum Seilzug, die Arme zeigen nach unten. Es wird jeweils ein Teil des Kabelzugs gegriffen. Nun werden in schneller Geschwindigkeit abwechselnd die Füße angehoben, die Knie werden dabei leicht angezogen. So wird sich jetzt nach vorne bewegt und anschließend wieder rückwärts zum Seilzug zurück.

KZ 55 KZ Trizepsdrücken schwer

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wU-TqmyR00M>

Der Kabelzug wird im Stand von Brusthöhe bis Oberschenkelhöhe heruntergedrückt. Dabei zeigen die Ellenbogen in entgegengesetzte Richtung.

KZ 52 KZ Skippings vorwärts

Link: https://www.youtube.com/watch?v=m4uy_0fak5c

Es werden Skippings vorwärts vollzogen. Die Kabel werden dabei als Boxbewegung mit jedem Schritt nach vorne mitgeführt. Dabei ist auf eine aufrechte Haltung zu achten. Es wird auf dem Hin- und Rückweg gearbeitet.

KZ 56 KZ Trizepsdrücken

Link: https://www.youtube.com/watch?v=n0D43ANE_AQ

In Schrittstellung wird der Kabelzug (mit Glocke) durch Strecken der Arme von oben nach unten geführt. Dabei werden die Ellenbogen parallel zueinander gehalten.

KZ 57 KZ Upright Row



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TLV0kzqD-U>

Im Hüftbreiten Stand wird der Kabelzug (mit Glocke) durch Neigen der Arme von unten nach oben gezogen. Die Ellenbogen werden dabei so weit wie möglich nach oben gezogen, die Hände werden zum Kopf gezogen.

KZ 61 KZ Zugwiderstand seitlich Lungen rückwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eiCefqn0Dsw>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt. Ausgangsposition ist der seitliche Stand zum Kabelzug. Nun werden im Stand Ausfallschritte nach hinten vollzogen. Die Arme werden gegengleich mitgeführt.

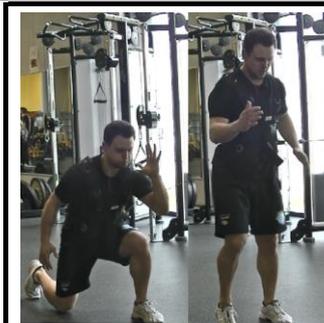
KZ 58 KZ Wurf rückwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WiSDqa8HnZU>

Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Der gegenseitige arbeitende Arm ist angewinkelt, der Ellenbogen ist seitlich auf Kopfhöhe. Der Arm wird schwingvoll nach hinten bewegt, der Winkel im Ellenbogengelenk wird leicht vergrößert. Dabei wird das Gleichgewicht gehalten.

KZ 62 KZ Zugwiderstand seitlich Lungen vorwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7hmoPb-bfLg>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt. Ausgangsposition ist der seitliche Stand zum Kabelzug. Nun werden im Stand Ausfallschritte nach vorne vollzogen. Die Arme werden gegengleich mitgeführt.

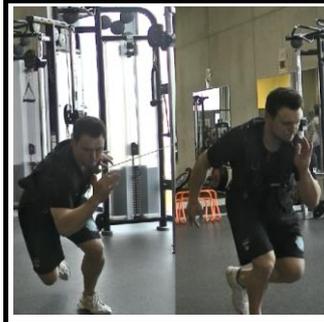
KZ 59 KZ Zugwiderstand Gehen seitwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=N2vz4L7f9jI>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und seitliche große Schritte vollzogen. Dabei werden die Arme diagonal mitgeführt.

KZ 63 KZ Zugwiderstand Skatersprünge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=67n7FrPrCfD>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt. Ausgangsposition ist der seitliche Stand zum Kabelzug. Nun werden Skatersprünge von links nach rechts vollzogen, ohne sich fortzubewegen.

KZ 60 KZ Zugwiderstand Lungen vorwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6wzR6U75xM>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und vorwärts weite Ausfallschritte vollzogen. Die Arme werden dabei gegengleich mitgeführt.

KZ 64 KZ Zugwiderstand Skippings seitwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WXW8qmDF2vI>

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und seitliche Skippings vollzogen. Dabei werden die Arme diagonal mitgeführt.

KZ 65 KZ Zugwiderstand Skippings vorwärts

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und Skippings vollzogen. Dabei werden die Arme diagonal mitgeführt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hKM3W0v8IM>

KZ 69 KZ Zugwiderstandsläufe vorwärts

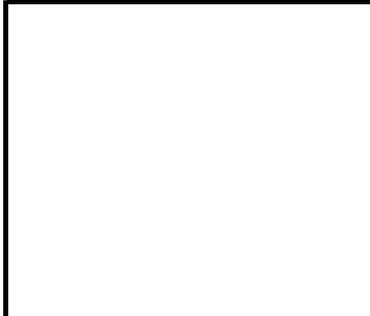
Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt. Es wird weg von Kabelzug mit Tempo gelaufen und langsam zurückgekommen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=76ZAlcnhmfg>

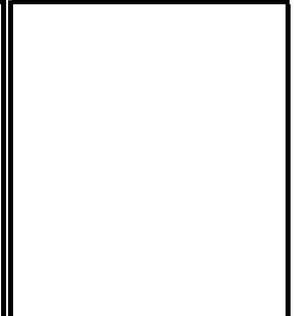
KZ 66 KZ Zugwiderstand Sprünge seitwärts eb

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und seitliche Einbeinsprünge vollzogen. Es wird mit dem selben Bein gesprungen und gelandet. Dabei werden die Arme diagonal mitgeführt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9EN-ezkl6FY>

KZ 70

Link:

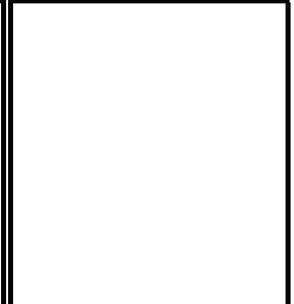
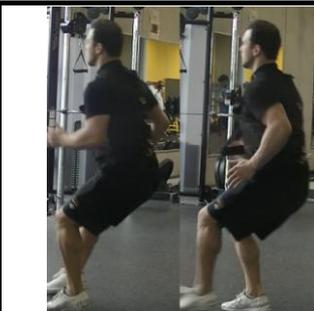
**KZ 67 KZ Zugwiderstand Sprünge vorwärts eb**

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt und Einbeinsprünge weg vom Kabelzug vollzogen. Es wird mit dem selben Bein gesprungen und gelandet. Dabei werden die Arme diagonal mitgeführt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=elRhoDF-k8>

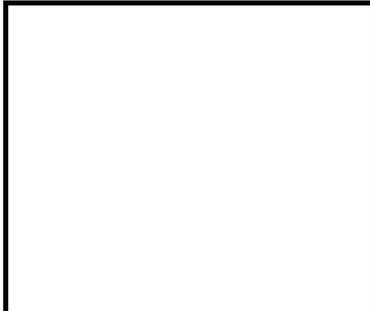
KZ 71

Link:

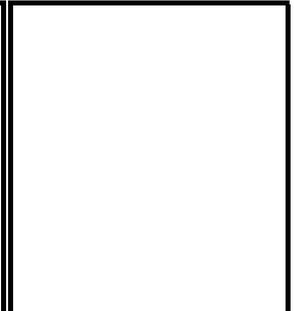
**KZ 68 KZ Zugwiderstandsläufe rückwärts**

Der Kabelzug wird auf Bauchhöhe befestigt. Es wird rückwärts weg von Kabelzug mit Tempo gelaufen und langsam zurückgekommen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0sainWuJ4I>

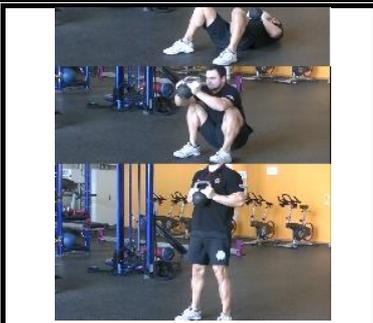
KZ 72

Link:



Kettlebell

KB 1 KB Bauchaufzüge in den Stand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=D1a8o-g1Zw>

Die Bewegung ist zweigeteilt. Zunächst wird der Oberkörper explosiv angehoben und abgestützt. Dann wird das Becken angehoben. Das Ablassen des Körpers auf den Boden erfolgt extrem langsam.

KB 5 KB Grundschwung Ausfallschritt



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CdFSco6pGg>

Im leichten Ausfallschritt wird die Kettlebell zwischen den Beinen durchgeführt. Dort wird die Bewegung umgekehrt, die Kettlebell wird mit gestrecktem Arm nach vorne oben geschwungen, in etwa bis auf Kopfhöhe

KB 2 KB Circle



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Xeal3tc-BX6w>

Die Kettlebell wird mit gestreckten Armen vor dem Körper entlang geschwungen und abwechselnd nach links und rechts oben geführt. Der Körper rotiert dabei leicht in die jeweilige Richtung mit, der hintere Fuß rotiert auf den Zehenspitzen mit.

KB 6 KB Grundschwung ea



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DDDF1y0Dhg>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand: Die Kettlebell wird mit einer Hand und gestrecktem Arm aufgehoben und zwischen den Beinen in Schwingung gebracht. Dabei sollte der Rücken stets gerade gehalten werden. Der Grundschwung wird durch die Kniestreckung, vorrangig jedoch durch die Hüftstreckung ausgelöst. Die Kettlebell sollte bis auf Augenhöhe beschleunigt werden.

KB 3 KB Crossover



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cbWbGVUjNo>

Während man einen Ausfallschritt nach hinten ausübt, übergibt man die Kettlebell vor dem Körper zwischen den Beinen von einer Hand in die andere und führt so die KB weder von hinten nach vorne.

KB 7 KB Grundschwung Kniebeuge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BNYdXeeAGg>

Die Kettlebell wird mit beiden Händen umfasst. Im breiten Stand werden die Knie gebeugt und der KB zwischen den Beinen durchgeführt. Dort kehrt sich die Bewegung um, und der KB wird mit gestreckten Armen bis auf Kopfhöhe geschwungen, gleichzeitig wird der gesamte Körper gestreckt.

KB 4 KB Diagonalzug



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UKMcFWm1Yrc>

Die KB wird vor dem Körper mit gestrecktem Arm von unten nach diagonal oben geschwungen. Dabei rotiert der Körper mit der Armbewegung auf und streckt sich.

KB 8 KB Grundschwung



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wTWE-eNYDE>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand: Die Kettlebell wird mit beiden Händen und gestreckten Armen aufgehoben und zwischen den Beinen in Schwingung gebracht. Dabei sollte der Rücken stets gerade gehalten werden. Der Grundschwung wird durch die Kniestreckung, vorrangig jedoch durch die Hüftstreckung ausgelöst. Die Kettlebell sollte bis auf Augenhöhe beschleunigt werden.

KB 9 KB High Pull

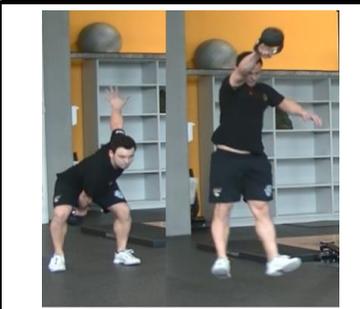
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qr8SR6ldG-M>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand; Die Kettlebell wird mit einer Hand und gestrecktem Arm aufgehoben und zwischen den Beinen in Schwingung gebracht. Dabei sollte der Rücken stets gerade gehalten werden. Der Grundschwung wird durch die Kniestreckung, vorrangig jedoch durch die Hüftstreckung ausgelöst. Die Kettlebell sollte bis auf Augenhöhe beschleunigt werden. Wenn die KB sich auf Augenhöhe befindet, wird die KB noch durch eine Schulteraußenrotation weiter nach oben geführt.

KB 13 KB Reverse Flies explosiv

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UofaWg-bqUY>

Die Ausgangsposition ist die breite Schrittstellung, der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Nun schwingt die KB am Körper entlang auf die kontralaterale Seite, der Oberkörper dreht leicht mit. Dann kehrt sich die Bewegung um, die KB wird schwingvoll zur anderen Seite bewegt und der Oberkörper rotiert mit.

KB 10 KB Hops

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MVtSWMNvo>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand; Die Kettlebell wird mit einer Hand und gestrecktem Arm aufgehoben und zwischen den Beinen in Schwingung gebracht. Dabei sollte der Rücken stets gerade gehalten werden. Der Grundschwung wird durch die Kniestreckung, vorrangig jedoch durch die Hüftstreckung ausgelöst. Diese Bewegung wird explosiv gestaltet und geht in einen Sprung nach vorne über. Die Kettlebell sollte bis auf Augenhöhe beschleunigt werden.

KB 14 KB Rotation

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KFRbnUwUJA>

Die KB wird jeweils vor und hinter dem Körper von einer Hand in die andere übergeben und rotiert dementsprechend in eine Richtung um die Körper.

KB 11 KB Kniebeugen

Link: <https://youtu.be/ms350z74WYk>

Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand, die Kettlebell wird vor der Brust gehalten. Nun wird eine tiefe Kniebeuge ausgeführt, der Oberkörper lehnt sich dabei leicht nach vorne und das Gesäß wird nach hinten geschoben. Der Rücken sollte gerade bleiben. Die Position in der Hocke sollte kurz gehalten werden.

KB 15 KB Snatch im Seitstütz

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VWvA8AOE>

Die Beine werden seitlich auf einer Erhöhung abgelegt, sodass der untere Arm ausgestreckt auf dem Boden abgestützt werden kann und der Körper eine parallele Linie zum Boden bildet. Die KB in der anderen Hand wird von unten nach oben geführt und der Oberkörper mit der Bewegung aufrotiert. Am höchsten Punkt wird die Position kurz gehalten.

KB 12 KB Lunges

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DNAZvHkuYg>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand; Die Kettlebell wird mit beiden Händen und gestreckten Armen aufgehoben und zwischen den Beinen in Schwingung gebracht. Dabei sollte der Rücken stets gerade gehalten werden. Der Grundschwung wird durch die Kniestreckung, vorrangig jedoch durch die Hüftstreckung ausgelöst. Während die KB nach oben geführt wird wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt. Die Kettlebell sollte bis über den Kopf geschwungen werden.

KB 16 KB Swing Walk

Link: https://www.youtube.com/watch?v=lp_8D4dMeo

KB in der rechten Hand, Schritt mit links nach vorne; Dabei schwingt die KB zwischen beide Beine, der Oberkörper kippt leicht nach vorne, die linke Hand zeigt dabei nach oben. Nun wird der Schritt auch mit dem rechten Bein vollzogen, dabei schwingt die KB mit gestrecktem Arm nach oben und der Oberkörper richtet sich zeitgleich auf.

KB 17 KB Thruster ea



Ausgangsposition: Paralleler Stand; zwei bzw. eine Kettlebell mit supiniertem Griff an der Brust gehalten. Die Bewegung wird eingeleitet, indem die Knie leicht gebeugt und dann kraftvoll wieder gestreckt werden. Der Schwung, der dabei entsteht, soll für das Schulterdrücken genutzt werden. Dabei soll der Unterarm eingedreht und der Ellbogen gestreckt werden. Die Bewegung wird mit einer geringen Bewegungsgeschwindigkeit wieder umgekehrt und die Kettlebell zurück an die Brust geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rPiz00BLNU>

KB 21 KB Windmill Press im Stand



In der Ausgangsposition zeigen beide Knie und Fußspitzen in die Richtung, in die gebeugt wird. Die Knie sind nicht durchgestreckt. Die freie Hand fährt entlang des Beines bis zum Boden. Wichtig: Die KB befindet sich immer direkt über der Schulter! Beim Beugen wird der belastete Arm nach innen, beim Strecken wieder nach außen rotiert! Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZAP-9dtkKp>

KB 18 KB Thruster



Die KB werden so gegriffen, dass der Körper der Kettlebells auf dem Handrücken aufliegt. Die Arme werden gebeugt und vor der Brust gehalten, zeitgleich wird tief in die Knie gegangen. Daraufhin wird eine Ganzkörperstreckung vollzogen, die KBs werden über den Kopf gestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JNxfRmf5s>

KB 22 KB Windmill Press



Ausgangsposition: Seitstütz, wobei das obere Bein angewinkelt wird und hinter dem gestreckten unteren Bein zur Stabilisierung aufgesetzt wird. In der freien, gebeugten Hand wird eine Kettlebell getragen. Die Kettlebell wird durch die Armstreckung in die Hochhalte gebracht und wieder kontrolliert abgelassen. Wichtig: Handgelenk stets über Schulter!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1B6U0ume>

KB 19 KB Turkish Get-ups



Ausgangsposition ist die Rückenlage, das laterale Bein wird aufgestellt. Nun wird so die KB gerade nach oben gestreckt. Es wird so aufgestanden, dass die KB zu jeder Zeit genau über der Schulter positioniert ist.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=cseYRISetA>

KB 23 KB Windmill



Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die Kettlebell wird mit geradem Arm gestreckt genau über der Schulter gehalten. Nun wird der kontralaterale Arm gestreckt zum Boden geführt, dabei wird die KB genau über der Schulter gehalten. Der Oberkörper rotiert dabei ein und beim wieder aufrichten wieder aus.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6eN80Dh9pk>

KB 20 KB Windmill im Kniestand



Ausgangsposition ist der Kniestand, das laterale Bein wird nach vorne aufgestellt. Die Kettlebell wird mit geradem Arm gestreckt genau über der Schulter gehalten. Nun wird der kontralaterale Arm gestreckt zum Boden geführt, dabei wird die KB genau über der Schulter gehalten. Der Oberkörper rotiert dabei ein und beim wieder aufrichten wieder aus.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uuASZxf7R8DU>

KB 24

Link:

Kurzhandel

KH 1 Captains Chair Hüftflex mit KH



Die Ausgangsposition ist in Stützposition im Captains Chair. Der Rücken wird vollständig gegen das Polster gedrückt. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Beine sind gestreckt und mit den Füßen wird eine KH umklammert. Nun werden die Beine gebeugt, soweit wie möglich an den Oberkörper herangezogen und anschließend wieder ausgestreckt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=xY2Z40U54>

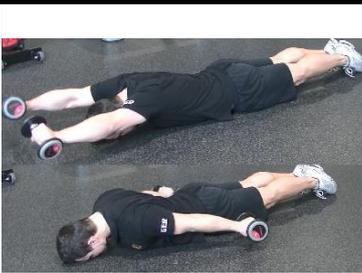
KH 5 KH Back Extensions mit Elevation



Ausgangsposition ist im "Back Extension Gerät", der Rücken ist die Verlängerung der Beine. Diese Position wird gehalten. In den Händen werden jeweils Kurzhanteln gehalten, diese zeigen Richtung Boden. Nun werden die Arme angehoben, bis sie ebenfalls auf einer Linie mit dem Rücken sind. Anschließend werden sie wieder gesenkt.

Link: <https://youtu.be/47M1e1r9Gk>

KH 2 KH Armkreise in Bauchlage



Ausgangsposition ist die Bauchlage. Die Kurzhanteln werden knapp oberhalb des Bodens mit gestreckten Armen von vorne nach hinten gekreist und stets über dem Boden gehalten

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IGPpTJK64Y>

KH 6 KH Bankdrücken



Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Bank. Die Kurzhanteln werden neben den Körper geführt, bis eine Dehnung in der Brust zu spüren ist. Die Hanteln werden wieder nach oben geführt, bis kurz vor Kontakt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1y3m4M6SR0>

KH 3 KH Ausfallschritte



Es werden gerade Ausfallschritte vollzogen. Die Beine werden nach jedem Schritt kurz nebeneinander gesetzt. Der Oberkörper wird stets aufrecht gehalten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IE0k1REu0AY>

KH 7 KH Bizeps Curls



Der Arm wird auf einer aufgestellten Bank aufgelegt. Der Arm wird gebeugt und die Kurzhantel zur Schulter geführt. Der Oberarm bleibt dabei stets an das Polster gepresst.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5IKGkuCc7U>

KH 4 KH Backextensions mit Diagonalzug



In jeder Hand wird eine Kurzhantel gehalten. Der Rücken wird aufgerichtet, dabei wird der Oberkörper auf eine Seite rotiert und der Arm gerade nach oben gestreckt.

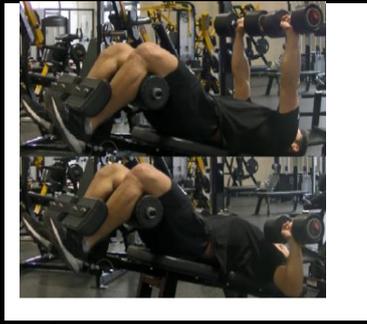
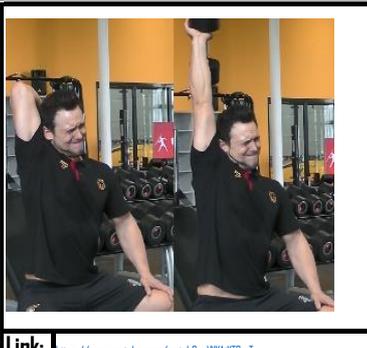
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=M830aa6vDm>

KH 8 KH Butterflies



Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Bank. Die Kurzhanteln werden seitlich vom Körper mit gestreckten Armen abgespreizt, bis eine Dehnung im Brustmuskel zu spüren ist und dann wieder mit gestreckten Armen zurück über die Brust geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Vn3wFsY26c>

KH 9	KH Diagonalzüge im Ausfallschritt	KH 13	KH Negativbankdrücken
 <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=F_oDaGtNeJc</p>	<p>Es wird ein Ausfallschritt vollzogen und diese Position gehalten. Die KH wird über das vordere Bein geschoben und dann diagonal nach oben gestreckt, dabei wird der Oberkörper mit aufgedreht.</p>	 <p>Link: https://youtu.be/7N6m0m1rU</p>	<p>Ausgangslage ist die Rückenlage auf der Negativbank. Die Kurzhanteln werden neben der Brust gehalten, der Winkel im Ellenbogen beträgt 90°. Nun werden die Kurzhanteln gleichzeitig nach oben gedrückt und anschließend wieder abgesenkt.</p>
KH 10	KH Farmers Walk	KH 14	KH Reißen
 <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Ivmkam6W04</p>	<p>Ein normaler gerader Lauf mit schwerem Gewicht in beiden Händen.</p>	 <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=Die2n4opvk</p>	<p>Die Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die KH wird in einer Hand gehalten und mit gestrecktem Rücken zwischen den Beinen nach unten abgelassen. Nun wird sie explosiv nach oben gerissen und über dem Kopf mit gestrecktem Arm gehalten.</p>
KH 11	KH French Press	KH 15	KH Retraction vorgebeugt
 <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=VW4kT3m1w</p>	<p>Ausgangsposition ist im Sitzen auf einer Bank. Der Kopf soll möglichst gerade gehalten werden, der Oberarm ist parallel zum Kopf. Der Arm wird gestreckt, die KH wandert nach oben. Der Rücken wird stets gerade gehalten.</p>	 <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=wRkP8AYVGI</p>	<p>Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Die Kurzhanteln werden mit gestreckten Armen gehalten. Nun wird die Schulter nach hinten gezogen und die Schulterblätter zusammengeführt und kurz an der Wirbelsäule fixiert.</p>
KH 12	KH Kniebeuge	KH 16	KH Reverse Flies Back Extension
 <p>Link: https://youtu.be/-eXk6bjazBw</p>	<p>Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Kurzhantel wird senkrecht vor der Brust gehalten. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.</p>	 <p>Link: https://youtu.be/fwlWm830ZY</p>	<p>Ausgangsposition ist der aufgerichtete Rücken, der die Verlängerung der Beine bildet. Die Hanteln zeigen Richtung Boden. Nun werden die Arme seitlich angehoben, bis sie in einer Linie mit dem Rücken sind und schließlich wieder gesenkt.</p>

KH 17 KH Reverse Flies in Bauchlage

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-qqW3JrV-8E>

Ausgangsposition ist die Bauchlage auf eine leicht angestellten Bank. Die Kurzhanteln werden mit gestreckten Armen nach oben geführt, dabei werden die Schultern nach hinten und zusammengezogen.

KH 21 KH Rudern im Liegestütz

Link: https://www.youtube.com/watch?v=0Sn-Uyte_8

Die Bewegung wird initiiert durch eine leichte Oberkörperrotation und das nach hinten ziehen des Schulterblatts. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwingvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.

KH 18 KH Reverse Flies vorgebeugt ea

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6F3R7aPh0>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Die KH wird mit gestrecktem Arm nach oben hinten gezogen. Die Schulter wird dabei nach hinten gezogen.

KH 22 KH Rudern vorgebeugt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=h7UWVJAjC>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Die Kurzhanteln werden durch eine Ruderbewegung nach hinten gezogen. Die Schultern werden dabei nach hinten gezogen.

KH 19 KH Reverse Flies vorgebeugt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=f2vH9hcm14>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Der Oberkörper wird mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Die Kurzhanteln werden mit gestreckten Armen nach oben hinten gezogen. Die Schultern werden dabei nach hinten gezogen.

KH 23 KH Schrägbankdrücken

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bW8F3KJIAc>

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer angestellten Bank. Die Kurzhanteln werden neben den Körper geführt, bis eine Dehnung in der Brust zu spüren ist. Die Hanteln werden wieder nach oben geführt, bis kurz vor Kontakt

KH 20 KH Rudern einarmig

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=afullvzV5k>

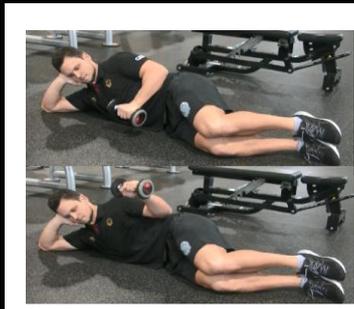
Ein Knie wird auf einer Bank abgestützt, das andere Bein wird nach hinten weggestreckt und auf dem Boden abgestützt. Der Arm lateral zum ausgestreckten Bein hebt die KH in einer Ruderbewegung nach oben. Dabei wird die Schulter nach hinten gezogen. Der Rücken wird dabei stets gerade gehalten.

KH 24 KH Schulteraro in Bauchlage

Link: https://www.youtube.com/watch?v=46-g9PRR1_n

Ausgangsposition ist die Bauchlage auf einer Bank. Der Ellenbogen wird nun so hochgezogen, dass der Oberarm parallel zum Boden ist, der Unterarm ist im rechten Winkel zum Oberarm und die KH zeigt nach unten. Nun wird die KH nach oben rotiert, der Oberarm hält stets die parallele Position zum Boden.

KH 25 KH Schulteraro in Seitlage



Link: <https://youtu.be/hpffc0f6llj>

Ausgangsposition ist die Seitenlage, Hüfte und Knie sind leicht gebeugt. Der äußere Ellenbogen ist 90° gebeugt, der Oberarm liegt am Körper, während der Unterarm parallel zum Boden zeigt. Nun rotiert die Schulter nach außen, bis der Arm nach oben zeigt. Wichtig ist, dass der Oberarm immer am Körper bleibt.

KH 29 KH Skatersprünge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0u60R3cmYQ>

Es werden Skatersprünge von links nach rechts vollzogen. Die Kurzhanteln werden vor der Brust gehalten.

KH 26 KH Schulterdrücken ea



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H0Teik2B4>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die Kurzhantel wird nach oben gedrückt, der Arm wird ausgestreckt. Dabei wird darauf geachtet, dass der Rumpf stets angespannt ist, um den Oberkörper ruhig zu halten.

KH 30 KH Thruster



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WB0G3UupA>

Die Arme werden gebeugt und vor der Brust gehalten, zeitgleich wird tief in die Knie gegangen. Daraufhin wird eine Ganzkörperstreckung vollzogen, die KH werden über den Kopf gestreckt.

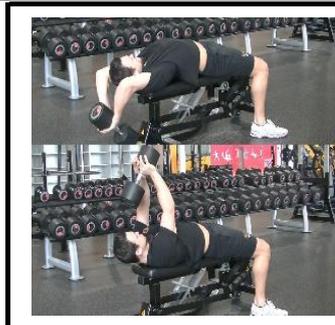
KH 27 KH Schulterdrücken



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Jx72AANbGQ>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die Kurzhanteln werden nach oben gedrückt, die Arme werden ausgestreckt. Dabei wird darauf geachtet, dass der Rumpf stets angespannt ist, um den Oberkörper ruhig zu halten.

KH 31 KH Überzüge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=wB0fC4QmI>

Die Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Bank. Die KH wird zwischen den Händen gehalten. Nun wird sie über den Kopf nach unten herabgelassen. Dabei wird darauf geachtet, dass der Rücken an der Bank gepresst bleibt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Nun wird die KH mit beinahe gestreckten Armen wieder bis auf Höhe der Brust gezogen.

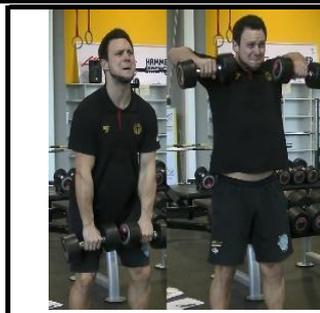
KH 28 KH Shrugs



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SY0H8B8M4>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die Schultern werden gerade nach oben gezogen, die Arme bleiben dabei nach unten ausgestreckt.

KH 32 KH Upright Row



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=A2F70he-B4>

Ausgangsposition ist der Schulterbreite Stand. Die Ellenbogen werden nun nach oben geführt. Es ist darauf zu achten, dass die Ellenbogen immer über den KH sind.

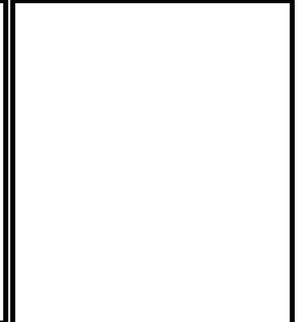
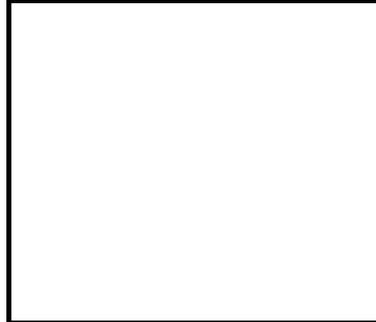
KH 33 KH Windmill Press



In Rückenlage wird das Gesäß nach oben geschoben, indem sich der abstützende Arm durchstrecken und das kontralaterale Bein angewinkelt wird. Die KH wird nach oben gepresst. Die KH befindet sich stets über dem Ellenbogen.

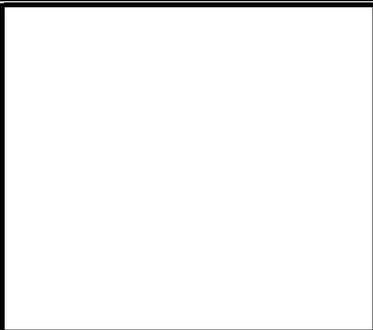
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=47U6aaX0IsA>

KH 37



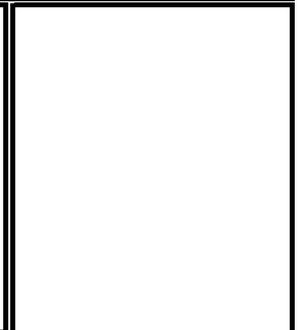
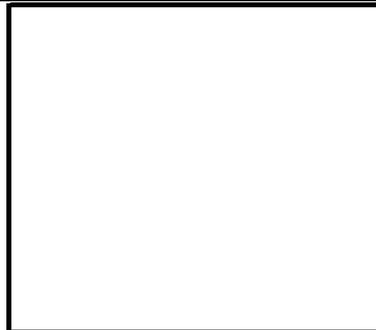
Link:

KH 34



Link:

KH 38



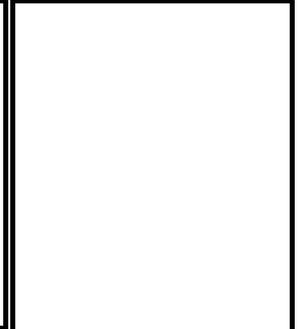
Link:

KH 35



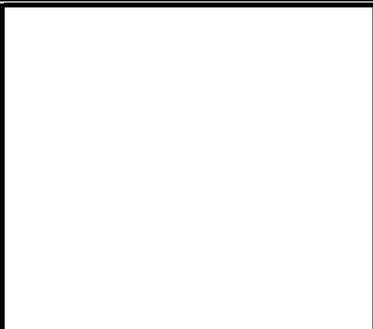
Link:

KH 39



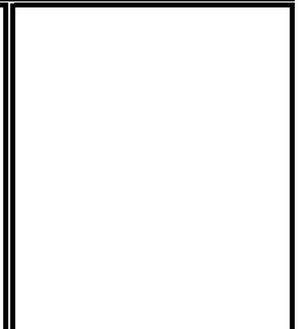
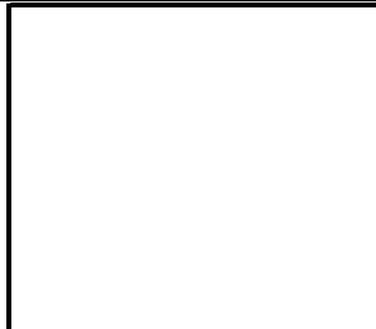
Link:

KH 36



Link:

KH 40



Link:

Langhantel

LH 1 Landmine Full Body Extension Step



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=YgBCs3IAM>

Ausgangsposition: Kleiner Ausfallschritt; die Hantel wird nur mit einer Hand ergriffen; das gleichseitige Bein ist vorne; die Knie sowie der aktive Arm sind gebeugt. Es erfolgt eine explosive Streckung der Beine, wobei die Hantel wie bei einem Faustschlag nach vorne oben gestoßen wird. Dabei wird ein kleiner Schritt nach vorne ausgeführt. Dann wird erneut die Ausgangsposition eingenommen.

LH 5 Landmine Twist



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=snlpEShMGMA>

Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand vor der Landmine, die mit beiden Händen und gestreckten Armen ergriffen wird. Die Landmine wird durch eine kombinierte Kniestreckung, Oberkörperrotation mit gestreckten Armen nach oben beschleunigt und von einer Körperseite zur anderen gebracht. Dabei werden die Beine in die entsprechende Richtung eingedreht.

LH 2 Landmine Rotational Snatch



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=lzmDM03e7D>

Ausgangsposition: Neben der Landmine, mit dem Rücken zum Gerüst; Schulterbreiter Stand; LH in einer Hand, die Knie leicht gebeugt; der Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Die LH wird explosiv nach oben gezogen, dabei rotiert der gesamte Körper zum Gerüst hin auf.

LH 6 LH Asymmetrische Nackenkniebeuge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kv3y8leHtY>

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen, Blick nach vorne. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden. Für Anfänger empfiehlt sich ein einseitiges Zusatzgewicht von 2,5 kg.

LH 3 Landmine Rudern



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zwe73Mjvniw>

Die Langhantel wird in der Landmine positioniert. Die LH ist zwischen den Beinen, die Hände umfassen die LH kurz vor den Gewichten. Der Oberkörper ist mit geradem Rücken nach vorne gebeugt. Nun werden die Schulterblätter nach hinten gezogen und an der Wirbelsäule fixiert. Daraufhin wird die Langhantel nach oben gezogen, die Ellenbogen werden nah am Körper gehalten und der Rücken bleibt gerade

LH 7 LH Ausfallschritte mit Rotation



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6-Ah2Ukl>

Die LH wird im Nacken abgelegt. Es werden Ausfallschritte vollzogen. Gleichzeitig wird der Oberkörper über das vordere Bein rotiert. Der Rücken wird dabei nie nach vorne gebeugt.

LH 4 Landmine Schulteraro exzentrisch



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BIDJ-UWf8>

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, seitlich zur LH. Der LH nahe Arm greift die LH am Ende. Nun wird der Ellenbogen explosiv nach oben geführt, daraufhin wird der Arm nach oben ausgestreckt. Die exzentrische Bewegungsphase wird langsam ausgeführt.

LH 8 LH Ausfallschritte



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SU8JKhDL4>

Die LH wird im Nacken abgelegt. Es werden Ausfallschritte vollzogen. Der Rücken bleibt dabei stets aufrecht.

LH 9 **LH Ausstoßen**



Link: <https://youtu.be/2UYNMvUwzww>

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Langhantel wird am Schlüsselbein gehalten, die Ellenbogen zeigen nach vorne. Nun werden die Knie gebeugt und man springt in den Ausfallschritt. Gleichzeitig wird die LH explosiv über den Kopf gestoßen.

LH 13 **LH Bizepscurl**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8XQpX3fnf>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, die LH wird hüftbreit im Untergriff umfasst. Der Oberkörper bleibt ruhig, der Rumpf ist angespannt. Nun wird die LH durch beugen der Ellenbogen nach oben gezogen, die Oberarme bleiben dabei parallel zum Körper.

LH 10 **LH Back Extension**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HAYfSPfZrv>

Die LH wird im Nacken abgelegt. Der Oberkörper wird nach vorne gebeugt. Der Rücken wird dabei stets durchgestreckt. Der Kopf bleibt nach vorne gerichtet.

LH 14 **LH Bulgarian Split Squats**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gSFH5Bn7gQ>

Ein Bein wird auf einer Bank abgelegt. Mit dem kontralateralen Bein wird ein weiterer Ausfallschritt vollzogen. Der Oberkörper bleibt immer aufrecht. Nun wird das vordere Knie angewinkelt und so der Körper abgesenkt. Daraufhin wird das Knie wieder gestreckt.

LH 11 **LH Bankdrücken**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=shra77y4kCc>

Die konzentrische Bewegungsphase darf schwingvoll gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden. Wichtig: Die Schulterblätter bleiben hinten fixiert! Die Handgelenke bleiben stets direkt unter der LH und knicken nicht ab.

LH 15 **LH Crunches Negativbank**



Link: <https://youtu.be/-D5GfEhR2e>

Ausgangsposition ist in Rückenlage, die LH wird gestreckt vor der Brust gehalten. Nun wird der Oberkörper aufgerichtet. Währenddessen wird die LH über den Kopf geführt.

LH 12 **LH Bankziehen**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0Bfzsg80peQ>

Die Schulterblätter werden nach hinten gezogen und fixiert. Die Langhantel wird bis zum Kontakt mit der Bankunterkante hochgezogen.

LH 16 **LH Elevation**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6Ie6HfIw4>

Ausgangsposition: Die LH wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten, die Hantelscheiben werden gegen eine Wand gelehnt. Nun wird der LH mit gestreckten Armen weiter nach oben bewegt, indem die Schultern nach oben geschoben werden. Dabei ist stets darauf zu achten, nicht ins Hohlkreuz zu gelangen.

LH 17 LH French Press

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ud80RWSecqY>

Ausgangsposition: Rückenlage auf einer Bank, die Arme um Obergriff um eine Langhantel. Nun werden die Ellenbogen gebeugt und so die LH über dem Kopf abgelassen. Die Oberarme bleiben gerade nach oben gestreckt. Die Ellenbogen wandern dabei nicht auseinander sondern bleiben parallel.

LH 21 LH Goodmornings

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6Lcc1H6pgs>

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Es herrscht eine große Rumpfspannung. Nun wird der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt, das Gesäß weicht leicht nach hinten aus und die Knie werden leicht angewinkelt. Daraufhin richtet sich der Oberkörper wieder auf.

LH 18 LH Frontkniebeuge

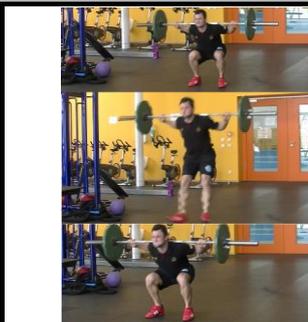
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4G3KIBaBk5g>

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen, Blick nach vorne. Die LH wird auf dem Schlüsselbein abgelegt. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.

LH 22 LH Hip Thrusts

Link: https://www.youtube.com/watch?v=mqlyb_Efb6g

Ausgangsposition: Die Schultern werden auf einer Bank abgelegt, die Langhantel wird in der Hüfte abgelegt, die Beine werden angestellt. Nun wird das Becken so weit wie möglich nach oben gedrückt, die Füße halten ihre Position bei. Wichtig ist darauf zu achten, dass die Schultern sowie der obere Rücken auf der Bank abgelegt sind, der Kopf dient nicht als Stütze.

LH 19 LH Frochsprünge

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AYvdPSDw4c>

Der Rücken bleibt stets durchgedrückt. Es wird in die Knie gegangen und dann explosiv nach oben und vorne abgedrückt. Bei der Landung geben die Knie kurz nach, daraufhin wird die Bewegung abgefangen und sofort in den nächsten Sprung übergeleitet.

LH 23 LH Hockesenken

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iYxL0VM78D>

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; die LH auf dem Nacken abgelegt. Es wird aus den Knien Schwung geholt. Nun strecken sich die Arme nach oben; zeitgleich senkt sich der Körper, durch beugen der Knie ab. Der Rücken bleibt dabei stets gerade. Daraufhin strecken sich die Knie wieder, die Langhantel wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Erst in aufrechter Position werden die Ellenbogen gebeugt und die LH zurück auf den Nacken geföhrt.

LH 20 LH Gewichtsprünge

Link: https://www.youtube.com/watch?v=GwQ4gsJ_AI

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen, Blick nach vorne. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Der Körper wird herabgesenkt und explosiv nach oben abgedrückt und abgesprungen. Die Landung wird durch nachgeben der Knie eingeleitet und dann abgefangen.

LH 24 LH Jefferson Curl

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=h3MTOH0BPSU>

Ausgangsposition: enger Griff; hüftbreiter Stand; Knie leicht gebeugt. Mit langsamer Bewegungsgeschwindigkeit wird Wirbel für Wirbel der Rücken und schließlich die Hüfte gebeugt. Eingeleitet wird die Bewegung durch den Kopf, indem das Kinn zur Brust gezogen wird. Die Hantel wird eng am Körper geführt. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Im Anschluss wird die Bewegung wieder umgekehrt. Wichtig: Eine hohe Rumpfspannung über die gesamte Bewegung ist bei dieser Übung absolute Voraussetzung!

LH 25 LH Kastenaufsteiger

Die LH wird im Nacken abgelegt. Der Aufstieg erfolgt Einbeinig. Das Bein wird durchgestreckt, das kontralaterale Knie wird nach oben gezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3JKrN9eC7c>

LH 29 LH Kreuzheben eb

Ausgangsposition: Die Füße eng nebeneinander, die LH wird mit beiden Händen hüftbreit umfasst. Der Rücken ist gerade. Nun wird der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne gebeugt, zeitgleich wird ein Bein nach hinten oben gehoben, sodass das Bein und der Rücken eine gerade Linie bilden. Diese Linie soll in der Endposition parallel zum Boden sein und so kurz gehalten werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ly-1V0eU0c>

LH 26 LH Komplex

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Knie sind leicht gebeugt die LH wird schulterbreit umschlossen. Nun wird der gerade Rücken 3x aufgerichtet, bis die LH sich auf Hüfthöhe befindet. Beim dritten Mal wird die LH nicht wieder abgelegt sondern direkt 2x explosiv nach oben auf Schulterblathöhe gedrückt. Jetzt werden mit der LH auf Schlüsselbeinhöhe 2 Kniebeugen ausgeführt. Dann wird die LH 2x über den Kopf gedrückt und anschließend auf dem Nacken abgelegt. Es werden 2 Kniebeugen gemacht. Nun wird die LH aus dieser Position über den Kopf gedrückt und es werden wieder 2 Kniebeugen gemacht.

Link: <https://youtu.be/rseYme5v0Zc>

LH 30 LH Kreuzheben

Ausgangsposition: Füße hüftbreit und parallel; enger Griff. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat. Wichtig: Rücken muss gerade bleiben und die Schulterblätter sollen nach hinten gezogen und fixiert werden. Die Knie werden nicht durchgestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UjPNSBwnDrc>

LH 27 LH Kraftdrücken

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand; LH auf Höhe der oberen Brust; die Knie leicht angewinkelt. Nun wird die LH nach oben gedrückt, die Knie bleiben leicht angewinkelt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ty6hDnm6YKQ>

LH 31 LH Lastheben

Ausgangsposition: Füße hüftbreit und parallel; enger Griff. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat. Wichtig: Rücken muss gerade bleiben und die Schulterblätter sollen nach hinten gezogen und fixiert werden. Die Knie werden nicht durchgestreckt. Der Rücken wird aufgerichtet und das Becken leicht nach vorne geschoben. Daraufhin werden noch die Schultern explosiv hochgezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ztUxvt2cSns>

LH 28 LH Kreuzheben breit

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand; LH wird im breiten Kreuzgriff umfasst, die Hände sind weit auseinander. Nun wird der gerade Rücken aufgerichtet, bis sich die LH auf Kniehöhe befindet. Dann wird parallel zur Aufrichtung des Rückens das Becken nach vorne geschoben, bis der Körper ganz aufgerichtet ist.

Link: <https://youtu.be/yaaEYf0DZY>

LH 32 LH Lateralflexion

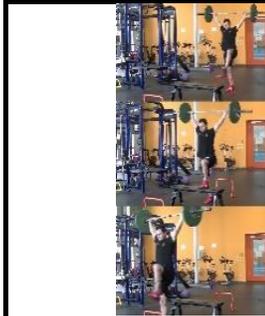
Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand; LH im Nacken abgelegt. Der Oberkörper kippt zur Seite, die LH bleibt dabei parallel zu den Füßen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fhmz0BIMGdI>

LH 33 **LH Lunges**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yppAWaDy3zq>

Die LH wird im Nacken abgelegt; Es wird ein Ausfallschritt vollzogen. Nun werden Wechelsprünge vollzogen, die Fußposition wechselt bei jedem Sprung

LH 37 **LH Parcours Hochhalte**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2T0eUn2UDmE>

Die LH wird mit gestreckten Armen gerade über dem Kopf gehalten. Der Rumpf ist stets angespannt, der Rücken immer gerade. Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz kommen. Es wird ein Parcours durchlaufen

LH 34 **LH Nackenkniebeuge**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dzeMOBJJ5wE>

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen, Blick nach vorne. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.

LH 38 **LH Parcours**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2T0eUn2UDmE>

Die LH wird im Nacken abgelegt. Der Rumpf ist stets angespannt, der Rücken immer gerade. Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz kommen. Es wird ein Parcours durchlaufen

LH 35 **LH Nackenstoßen**

Link: <https://youtu.be/NM5SRGtmBM>

Ausgangsposition: Der Athlet hält die Langhantel auf seinem Nacken und führt eine Ausstoßbewegung in Richtung Decke aus und wiederholt diese je nach Belieben.

LH 39 **LH Power Cleans**

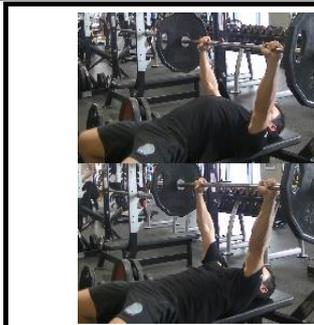
Link: <https://youtu.be/DGekY9R2AE>

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die LH wird mit schulterbreitem Griff umschlossen. Nun werden Knie und Rücken gestreckt, gleichzeitig wird die LH angehoben und explosiv auf Höhe des Schlüsselbeins angehoben.

LH 36 **LH Negatives Bankdrücken**

Link: <https://youtu.be/w0Uy20mSdIU>

Ausgangsposition ist Rückenlage, die LH wird mit breitem Griff umfasst. Nu wird die LH langsam abgesenkt bis sie fast leicht über der Brust aufliegt und anschließend explosiv nach oben gedrückt.

LH 40 **LH Protraktion in Rückenlage**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WZxagK332c>

Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Bank. Die LH wird mit beiden Händen umgriffen. Nun wird die LH mit gestreckten Armen aus der Halterung genommen. Die LH wird nun nur durch vorschieben der Schultern hochgehoben und wieder langsam abgesenkt. Die Arme bleiben dabei gestreckt.

LH 41 **LH Reißen ea**



Die LH wird einarmig umgriffen. Die Knie sind stark gebeugt, die Hüfte etwas nach vorne gebeugt. Die LH wird explosiv nach oben gezogen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=K0B3SDu2k>

LH 45 **LH Romanian Deadlift**



Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit leicht gebeugten Knien. Der Oberkörper ist nach unten geneigt, die LH wird schulterbreit umfasst. Nun wird der gerade Rücken aufgerichtet, bis sich die LH auf Kniehöhe befindet. Dann wird parallel zur Aufrichtung des Rückens das Becken nach vorne geschoben, bis der Körper ganz aufgerichtet ist.

Link: <https://youtu.be/bW-M5GpK3Dc>

LH 42 **LH Reißen**



In der Hocke wird die LH im breiten Griff umfasst. Der Rücken ist durchgestreckt, der Blick nach vorne gerichtet. Die LH wird durch gleichzeitige Hüft- und Kniestreckung explosiv nach oben gehoben. Auf Beckenhöhe wird die LH explosiv nach oben gezogen, die Knie beugen im selben Moment, sodass der Körper unter die LH geschoben werden kann. Ist die LH über dem Kopf, strecken die Knie wieder.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=#CCZm6G65I>

LH 46 **LH Rotation explosiv**



Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand. Die LH wird im Nacken abgelegt. Der Oberkörper wird explosiv rotiert, sodass sich die LH immer horizontal bewegt. Die Bewegung wird über die Rumpfmuskulatur abgefangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qRP479DE8k>

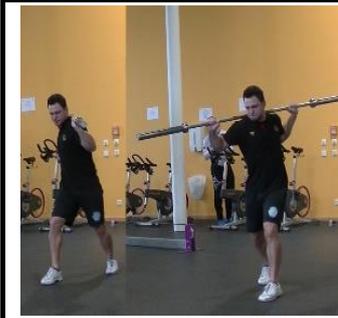
LH 43 **LH Reißkniebeuge**



Die LH wird mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten. Nun werden die Knie gebeugt, die LH wird in einer geraden Linie nach unten abgesenkt, die Arme bleiben gestreckt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=vczaf6bYp_Ks

LH 47 **LH Rotational Walk**



Ausgangsposition: Schrittstellung; breiter Griff; die Hantel wird auf dem Nacken abgelegt; vorderer Arm und vorderes Bein sind immer gegenseitig. Bei dieser Übung gehst Du Schritt für Schritt nach vorne/hinten und rotierst dabei den Oberkörper mitsamt der Hantel. Merke: Die Füße setzen sehr früh auf, bevor die Rotation am Endpunkt ist. Wichtig: Knie und Füße zeigen immer in Gangrichtung und knicken nicht nach außen/innen!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PYES-f0u0Bs>

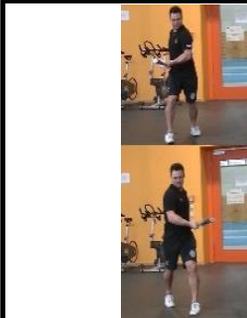
LH 44 **LH Retraktion in Bauchlage**



Ausgangsposition ist die Bauchlage auf einer Bank. Die LH wird mit beiden Händen und gestreckten Armen umgriffen. Die LH wird angehoben, indem die Schultern nach hinten gezogen werden und kurz an der Wirbelsäule fixiert werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kLJcDQb0TVE>

LH 48 **LH Rotational Walk Hang**



Ausgangsposition: Schrittstellung; enger Griff; Hantel auf Nabelhöhe; vorderer Arm und vorderes Bein sind immer gegenseitig. Bei dieser Übung gehst Du Schritt für Schritt nach vorne/hinten und rotierst dabei den Oberkörper mitsamt der Hantel. Merke: Die Füße setzen sehr früh auf, bevor die Rotation am Endpunkt ist. Wichtig: Knie und Füße zeigen immer in Gangrichtung und knicken nicht nach außen/innen!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3VpCUENGdag>

LH 49 LH Rudern vorgebeugt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bMBP6uv0BE>

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand; Knie leicht gebeugt; Hüfte stark gebeugt; Rücken gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt kurz halten. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden. Wichtig: Die Schulterblätter bleiben hinten fixiert!

LH 53 LH Schwungstoßen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Dv2An3u0YU>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand, die LH wird vor dem Kopf auf Höhe des Schlüsselbeines gehalten, die Ellenbogen sind hoch und die LH wird nicht voll umgriffen. Um Schwung zu holen wird zuerst immer leicht in die Knie gegangen und dann explosiv nach oben ausgestoßen. Während die LH nach oben gedrückt wird, senkt sich der Oberkörper durch Beugen der Knie leicht ab, erst wenn die LH über dem Kopf ist strecken sich die Knie. Der

LH 50 LH Schrägbankdrücken

Link: <https://youtu.be/-s0BJC-nW-Y>

Ausgangsposition ist Rückenlage, die LH wird mit breitem Griff umfasst. Nu wird die LH langsam abgesenkt bis sie fast leicht über der Brust aufliegt und anschließend explosiv nach oben gedrückt.

LH 54 LH Senkhocke

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=90Ava190s>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand, die LH wird im Nacken abgelegt. Im breiten Griff wird die LH explosiv nach oben abgedrückt, bis die Arme gestreckt sind. Gleichzeitig machen die Beine einen leichten Sprung auseinander, die Füße zeigen nun leicht auseinander. Gleichzeitig beugen sich die Knie, der Körper wird abgesenkt. In der tiefen Position ist die LH mit gestreckten Armen über dem Kopf.

LH 51 LH Schwungdrücken hinten

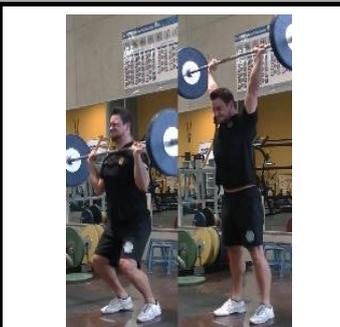
Link: https://www.youtube.com/watch?v=hA023jv0_0

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand, die LH wird im Nacken abgelegt. Im breiten Griff wird die LH explosiv nach oben abgedrückt, bis die Arme gestreckt sind. Um Schwung zu holen wird zuerst immer leicht in die Knie gegangen. Der Rücken bleibt stets gerade, die Rumpfmuskulatur angespannt.

LH 55 LH Sumokniebeuge

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=u2M4N-Ks7ND>

Ausgangsstellung: Breiter Stand, die Zehen zeigen leicht nach außen, Blick nach vorne. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen verschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.

LH 52 LH Schwungdrücken

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=frve0PSqz58>

Ausgangsposition ist der Hüftbreite Stand, die LH wird vor dem Kopf auf Höhe des Schlüsselbeines gehalten. Im breiten Griff wird die LH explosiv nach oben abgedrückt, bis die Arme gestreckt sind. Um Schwung zu holen wird zuerst immer leicht in die Knie gegangen. Der Rücken bleibt stets gerade, die Rumpfmuskulatur angespannt.

LH 56 LH Sumokreuzheben

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=u2M4N-Ks7ND>

Ausgangsposition: Die Füße sind weit auseinander und zeigen leicht auseinander. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat. Wichtig: Rücken muss gerade bleiben und die Schulterblätter sollen nach hinten gezogen und fixiert werden. Die Knie werden nicht voll durchgestreckt.

LH 57 **LH Turkish Get-ups**



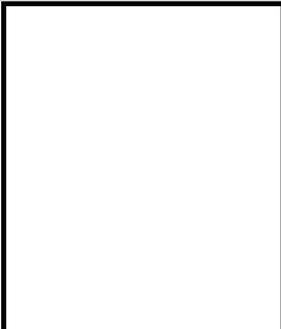
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Aec7MkZv3d0>

Ausgangsposition ist die Rückenlage, das laterale Bein wird aufgestellt. Nun wird so die LH gerade nach oben gestreckt. Es wird so aufgestanden, dass die LH zu jeder Zeit genau über der Schulter positioniert ist.

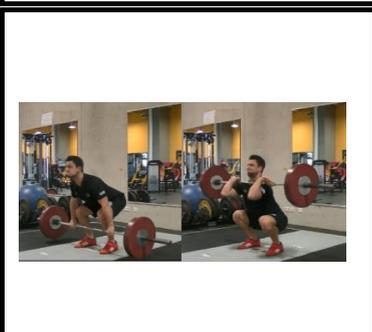
LH 61



Link:



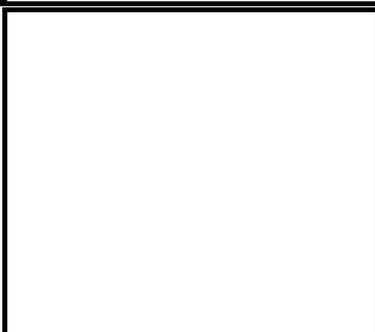
LH 58 **LH Umsetzen**



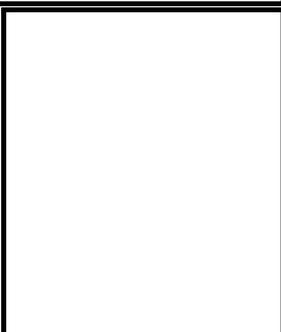
Link: https://youtu.be/S_ajm1NcUvQ

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die LH wird schulterbreit umfasst. Jetzt werden Knie und Rücken gestreckt, gleichzeitig wird die LH auf Schlüsselbeinhöhe angehoben. Direkt wird in dieser Position eine Kniebeuge ausgeführt.

LH 62



Link:



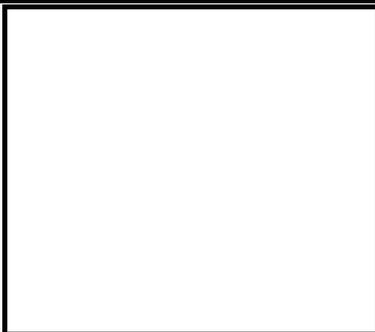
LH 59 **LH Wadenheber**



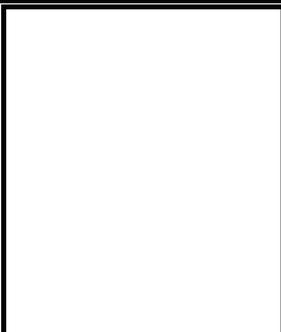
Link: <https://youtu.be/4a1Ym3c4urA>

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Füße stehen auf der Schräge, die LH liegt auf dem Nacken auf. Nun werden die Fersen vom Boden angehoben und wieder abgesenkt. Das Gewicht sollte vor allem auf dem großen Zeh sein.

LH 63



Link:



LH 60 **LH Zug breit**



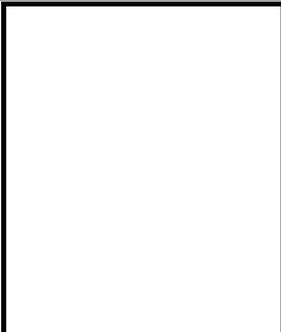
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0-MW7eVqFND>

In der Hocke wird die LH im breiten Griff umfasst. Der Rücken ist durchgestreckt, der Blick nach vorne gerichtet. Die LH wird durch gleichzeitige Hüft- und Kniestreckung explosiv nach oben gehoben. Auf Beckenhöhe wird die LH explosiv nach oben gezogen, bis auf Kopfhöhe. Dabei werden die Arme leicht gebeugt.

LH 64



Link:



Laufschule

La 1 Anfersen



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U40bJfdShE>

Die Körperposition ist aufrecht, die Rumpfmuskulatur ist stets angespannt. Bei jedem Schritt werden die Fersen zum Gesäß gezogen.

La 5 Antritt aus 180° Richtungswechseln



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Rou-fegvmlw>

Auf ein Kommando wird ein Antritt vollzogen und explosiv bis zur festgelegten Markierung gesprintet. dort wird eine 180° Wende vollzogen und zurück gesprintet

La 2 Anfersen Kniehebelauf Kombi



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7hbX0C2i8E>

Die Körperposition ist aufrecht, die Rumpfmuskulatur ist stets angespannt. Abwechselnd zieht man während dem Laufen das Knie nach oben und beim nächsten Schritt die Ferse zum Gesäß.

La 6 Antritt aus dem Hochstart



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RSk8zPJapA>

Startposition ist die Schrittstellung, der Oberkörper ist gesenkt. Auf ein Kommando wird bis zu einer festgelegten Markierung gesprintet

La 3 Antritt aus 45° Richtungswechseln



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U7-Dy7f0aa>

Ein Hindernis wird umlaufen und die Laufrichtung so schnell wie möglich zum nächsten Hindernis geändert.

La 7 Antritt aus dem Liegestütz



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fa4Qz8my>

Startposition ist die hohe Liegestützposition. Auf ein Kommando wird bis zu einer festgelegten Markierung gesprintet

La 4 Antritt aus 180° Drehung



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=NC8BYoaKhJM>

Auf ein Kommando wird eine 180° Drehung vollzogen und explosiv bis zur festgelegten Markierung gesprintet

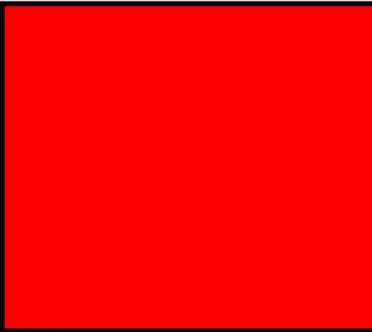
La 8 Antritt aus der Bauchlage



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gDag5S6uI>

Startposition ist die Bauchlage, auf ein Kommando wird bis zur festgelegten Markierung gesprintet

La 9 Antritt aus der Rückenlage



Link:

La 13 Arme Kreisen rückwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0R6sJyeDICE>

Während dem Laufen werden die Arme gestreckt nach hinten rotiert.

La 10 Antritt aus Prellsprüngen



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9asPX0ObYcc>

Es werden reaktive Prellsprünge mit gestreckten Beinen vollzogen. Auf ein Kommando wird bis zu einer festgelegten Markierung gesprintet

La 14 Arme Kreisen vorwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IS-P10aNC08>

Während dem Laufen werden die Arme gestreckt nach vorne rotiert

La 11 Antritt aus Tappings



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=60FzjgPm7dY>

Es werden Tappings mit maximaler Frequenz ausgeübt. Auf ein Kommando wird bis zu einer festgelegten Markierung gesprintet

La 15 Beinkreise



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=iia10CXw0Ik>

Abwechselnd werden die Beine nach innen rotiert. Zwischen jeder Rotation werden 2 seitliche Zwischenschritte absolviert. Mit der Rotation dreht sich der Körper um 180°

La 12 Arme Kreisen gegenläufig



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=X84k3BKH4g>

Während dem Laufen rotiert ein Arm nach vorne, der kontralaterale Arm gegenläufig nach hinten

La 16 Einen Arm kreisen



Link:

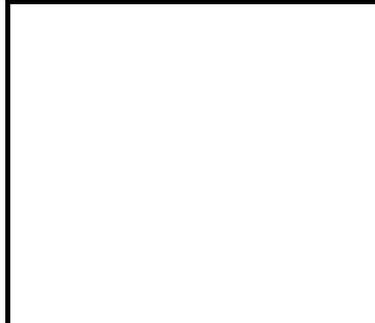
La 17 **Fußgelenksläufe**



Während dem Laufen werden die Knie nur leicht nach oben bewegt, die Fußgelenke werden federnd leicht vom Boden abgestoßen, dabei werden kleine Schritte absolviert

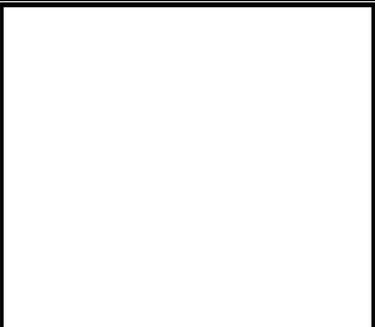
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=B0CSPTo9-us>

La 21 **Frequenzläufe (Hütchen)**



Link:

La 18



Link:

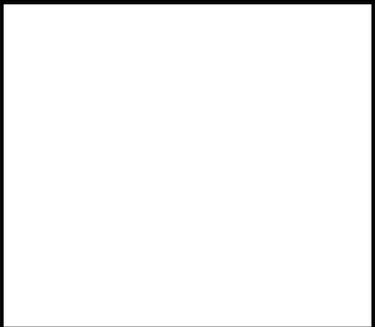
La 22 **Hopserlauf einseitig**



Ein Sprunglauf, bei dem einseitig ein Knie nach oben gezogen wird. Es gibt zwischen den Flugphasen gleichzeitigen Bodenkontakt mit beiden Füßen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=idaDWlmlktw>

La 19



Link:

La 23 **Hopserlauf**



Ein Sprunglauf, bei dem die Knie nach oben gezogen werden. Es gibt zwischen den Flugphasen gleichzeitigen Bodenkontakt mit beiden Füßen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KcYk4c3d0M>

La 20 **Hopserläufe**



Link:

La 24 **Hopserläufe**



Ein Sprunglauf, bei dem die Knie nach oben gezogen werden. Daraufhin wird das Bein nach vorne gestreckt. Es gibt zwischen den Flugphasen gleichzeitigen Bodenkontakt mit beiden Füßen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1oxlnafqIDE>

La 25

Hürden Nachziehbein

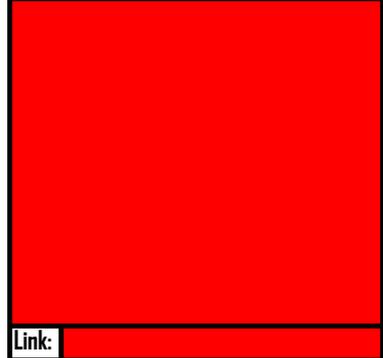


Das Nachziehbein wird seitlich angewinkelt, hochgezogen und daraufhin das Knie nach vorne gestoßen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H4Jf3Mqoo>

La 29

Kniehebelauf mit Armkreisen



Link:

La 26

Hürden Schwung- und Nachziehbein



Das Schwungbein wird gerade über die Hürde geführt, indem zuerst das Knie angehoben wird und dann das Bein ausgestreckt wird. Das Nachziehbein wird seitlich angewinkelt über die Hürde gezogen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BK8v8ehh30>

La 30

Kniehebelauf



Während dem Laufen werden die Knie explosiv nach oben gezogen. Die Schritte werden schnell ausgeführt, es gibt keine Phase in der beide Füße gleichzeitig den Boden berühren. Es gibt keine Flugphase. Die Arme werden explosiv gegengleich mitgeführt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=79L23H5dLk>

La 27

Hürden Schwungbein



Das Schwungbein wird über die Hürde geführt, indem zuerst das Knie gehoben wird und dann das Bein gestreckt wird. Der gegengleiche Arm zeigt nach vorne zum Schwungbein

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2nKpjjvKq>

La 31

Nachstellschritte seitwärts mit Armen



Es wird seitlich gelaufen, die Arme werden gleichzeitig mit jedem Schritt über dem Kopf zusammengeführt und anschließend wieder abgesenkt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BCV00NFU8A>

La 28

Hürden Übergänge seitwärts



Das Bein wird seitlich gestreckt über die Hürde geführt. Danach wird das nächste Bein gestreckt über die nächste Hürde geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H8mJg5v8BA>

La 32

Rückwärts Laufen



Es wird rückwärts gelaufen und darauf geachtet die Schrittgröße nicht zu klein werden zu lassen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AY6lswcJv4k>

La 33 Schlaglauf

Link: <https://youtu.be/wnKXqPkuNXI>

Es wird mit gestreckten Beinen nach vorne gelaufen. Die Zehenspitzen werden dabei zum Körper gezogen.

La 37 Skippings

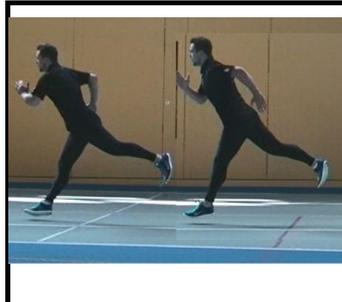
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=els4m87eeg>

Es werden schnelle explosive Schritte vollzogen, zu keiner Phase sind beide Füße auf dem Boden, es gibt jedoch auch keine Flugphase

La 34 Schlaglauf mit Zugsbewegung

Link: <https://youtu.be/IVsD4-Xdcro>

Video nicht verfügbar

La 38 Sprunglauf rückwärts

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=k0fm88r4uk>

Es wird rückwärts gesprungen, die Arme werden gegengleich mitgeführt. Das Schwungbein wird weit nach hinten ausgestreckt.

La 35 Skippings mit einseitigem Kniehub

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HfJunic-NM>

Während dem Laufen werden die Knie einseitig explosiv nach oben gezogen. Die Schritte werden schnell ausgeführt, es gibt keine Phase in der beide Füße gleichzeitig den Boden berühren. Es gibt keine Flugphase

La 39 Sprunglauf

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=NVT-0UwSx>

Es wird vorwärts gesprungen. Im Schwungbein wird zunächst ein Kniehub vollzogen, danach wird es nach vorne ausgestreckt. Das Sprungbein wird hinter dem Körper ausgestreckt. Es wird auf dem Schwungbein gelandet.

La 36 Skippings mit Kniehub

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=QnolzeTH87IE>

Während dem Laufen werden die Knie explosiv nach oben gezogen. Die Schritte werden schnell ausgeführt, es gibt keine Phase in der beide Füße gleichzeitig den Boden berühren. Es gibt keine Flugphase

La 40 Storchenlauf

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SqZ7HtyfA>

Beim Lauf werden die Knie weit angehoben und die Beine daraufhin nach vorne ausgestreckt.

La 41 **Tappings**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XZ9S6EPzHg>

Es werden Tappings mit maximaler Frequenz ausgeübt.

La 45 **Y-Run**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0pJf4xmGw>

2 Stangen oder Pylonen werden in Form eines Y aufgestellt. Das Y wird mit maximaler Geschwindigkeit abgelaufen, die Richtungswechsel sind ebenfalls schnell auszuüben

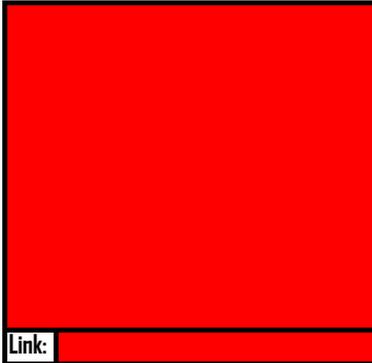
La 42 **T-Run**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-eslv7BAGU>

2 Stangen oder Pylonen werden in Form eines T aufgestellt. Das T wird mit maximaler Geschwindigkeit abgelaufen, die Richtungswechsel sind ebenfalls schnell auszuüben

La 46 **Zugwiderstand 4-Füßler**



Link:

La 43 **Überkreuzungslauf mit Kniehub**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7teP9B-4Sw>

Seitlicher Lauf, bei dem die Füße abwechselnd vor und hintereinander gesetzt werden und der Körper dabei entgegengesetzt zu den Beinen eingedreht wird. Immer wenn der Fuß vor das Standbein geführt wird, wird ein Kniehub vollzogen

La 47 **Zugwidersgang rückwärts**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0t-Bz-Mp7Lk>

Es wird ein schneller Rückwärtsgang ausgeführt, bei dem immer mindestens ein Bein den Boden berührt. Ein Partner leistet einen Widerstand über ein elastisches Band, läuft aber dennoch in die selbe Richtung mit.

La 44 **Überkreuzungslauf**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-6030z0Chk>

Seitlicher Lauf, bei dem die Füße abwechselnd vor und hintereinander gesetzt werden und der Körper dabei entgegengesetzt zu den Beinen eingedreht wird.

La 48 **Zugwidersgang seitwärts**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XNt-6mLXk4A>

Es wird ein schneller Side-Step-Gang ausgeführt, bei dem immer mindestens ein Bein den Boden berührt. Ein Partner leistet einen Widerstand über ein elastisches Band, läuft aber dennoch in die selbe Richtung mit.

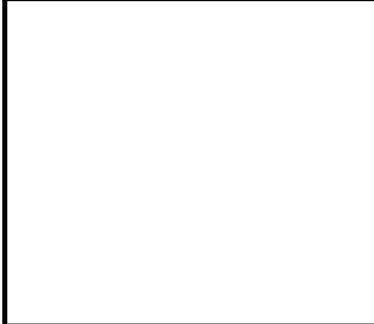
La 49 **Zugwiderstandsvorwärtsgang**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=-HNB7CQ3Sko>

Es wird ein schneller Vorwärtsgang ausgeführt, bei dem immer mindestens ein Bein den Boden berührt. Ein Partner leistet einen Widerstand über ein elastisches Band, läuft aber dennoch in die selbe Richtung mit.

La 53



Link:

La 50 **Zugwiderstandslauf seitwärts**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gGACDNvNBf0>

Ein Partner zieht über ein elastisches Seil am Sportler, dieser versucht mit maximaler Geschwindigkeit seitlich "davon" zu sprinten. Der Partner läuft in die selbe Richtung wie der Sportler um Unfälle zu vermeiden.

La 54



Link:

La 51 **Zugwiderstandslauf vorwärts**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2bSAVqjD4s>

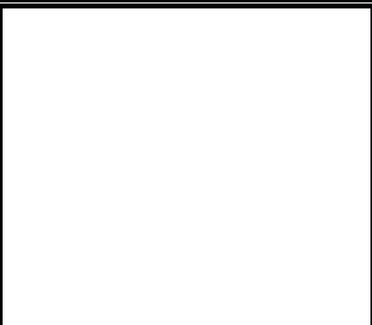
Ein Partner zieht über ein elastisches Seil am Sportler, dieser versucht mit maximaler Geschwindigkeit "davon" zu sprinten. Der Partner läuft in die selbe Richtung wie der Sportler um Unfälle zu vermeiden.

La 55

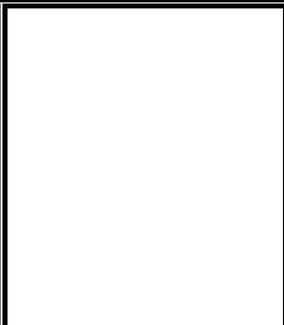


Link:

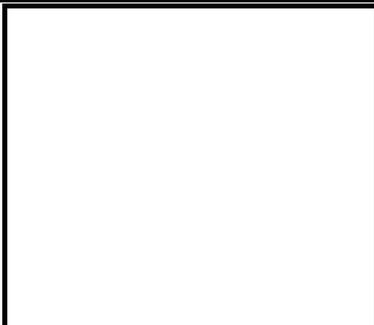
La 52



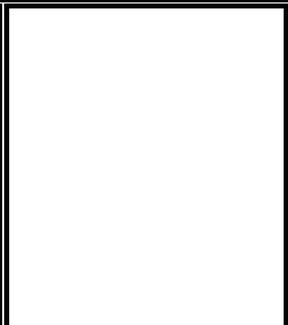
Link:



La 56



Link:



Medizinball

M 1 Medball Captains Chair Hüftflex alternierend



Ausgangsposition: Im Stütz im Captain Chair. Ein Bein ist gestreckt und das andere an den Körper herangezogen und gebeugt. Dann wird das gestreckte Bein an den Körper herangezogen. Danach wird das andere Bein gestreckt. Ein Trainingspartner stützt währenddessen einen Medizinball auf das gebeugte Bein.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4e8B4xXHMg>

M 5 Medball Russian Twist



Ausgangsposition: Der Athlet sitzt auf dem Boden. Die Beine sind leicht angewinkelt und werden vom Boden abgehoben. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Ein Medizinball wird in beiden Händen vor dem Körper gehalten. Dieser wird nun abwechselnd auf die linke und rechte Seite des Körpers gebracht und berührt den Boden. Der Rumpf steht die ganze Zeit unter Spannung und rotiert mit zur jeweiligen Seite. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6dQ45mtnRw>

M 2 Medball Hip Thrusts



Ausgangsposition: In Rückenlage. Die Arme sind seitlich vom Körper weggestreckt. Ein Bein wird gebeugt und auf einem Medizinball abgestützt. Das andere Bein wird gerade nach vorne gestreckt. Nun wird die Hüfte nach oben bewegt, sodass der Körper auf den Medizinball und den oberen Rücken gestützt ist. Anschließend wird der Körper wieder abgesenkt und auf dem Boden abgelegt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4wKccYk>

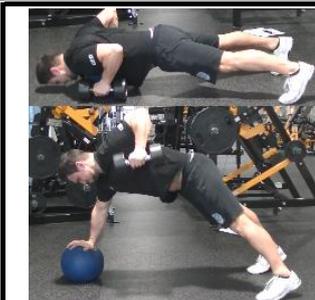
M 6 Medball Scheibenwischer in Rückenlage



Ausgangsposition: In Rückenlage. Die Arme sind nach oben gestreckt und halten eine Langhantel auf Augenhöhe. Die Beine sind ebenfalls nach oben gestreckt, ein Medizinball wird zwischen den Füßen gehalten. Nun werden die Beine wie bei einem Scheibenwischer von der einen zur anderen Seite geführt. Dabei sollen die Beine möglichst weit zur jeweiligen Seite gebracht werden, ohne sie abzulegen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PiChqJhU>

M 3 Medball Liegestütze Rudern Kombi



Ausgangsposition: Im Liegestütz. Dabei wird eine Hand auf einen Medizinball gestützt und in der anderen wird eine Hantel gehalten. Der Körper wird nach oben gedrückt. Der Arm mit der Hantel führt in der oberen Position eine Ruderbewegung durch.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UlbmSS-TQ>

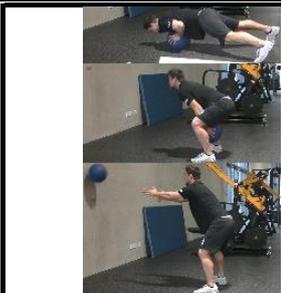
M 7 Medball Schleudern 180



Ausgangsposition: In Schrittstellung mit dem Rücken zur Wand. Das vordere Bein ist leicht gebeugt. Das hintere Bein ist stärker gebeugt und auf dem Ballen aufgestellt. Ein Medizinball wird in beiden Händen vor dem Körper gehalten. Dann wird der Körper über den Fußballen des hinteren Beines rotiert. Durch die Streckung des vorderen Beines wird der Ball dann kräftig von unten gegen die Wand geschleudert. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hYp5p2Nwmk>

M 4 Medball Liegestütze Schocken Kombi



Ausgangsposition: Im Liegestütz vor einer Wand. Beide Hände werden auf einen Medizinball gestützt. Dann wird in eine Hockposition gesprungen. Der Ball wird zwischen den Beinen gehalten und dann von unten gegen die Wand geworfen. Der abprallende Ball wird wieder gefangen und es wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=zH8vksL_Bg

M 8 Medball Schleudern aus Skatersprung



Ausgangsposition: Im Einbeinstand. Das Standbein ist gebeugt und das andere Bein wird diagonal nach hinten gebeugt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt. Ein Medizinball wird auf der Seite des Standbeines mit beiden Händen gehalten. Der Ball wird nach vorne gegen die Wand geschleudert. Gleichzeitig wird mit dem Standbein so zur Seite gesprungen, dass man auf dem Schwungbein landet. Der abprallende Ball wird gefangen und die Ausgangsposition wird mit dem anderen Bein eingenommen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UjU7D8c-D>

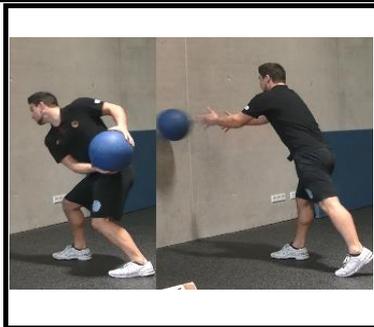
M 9 Medball Schleudern im Hang



Ausgangsposition: Im einarmigen Hang mit gestrecktem Arm am TRX. Die Beine sind gebeugt. Ein Trainingspartner wirft einen Medizinball zu. Der Athlet bremst den Medizinball ab, dabei wird der Oberkörper aufgedreht. Anschließend wird er zurück zum Trainingspartner geschleudert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TasaHm1ITw>

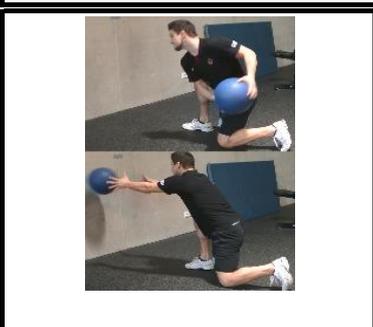
M 13 Medball Schleudern im Stand



Ausgangsposition: In Schrittstellung, die Beine sind gebeugt. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, der Blick geht zur Wand. Der Ball wird auf der Seite des wandferneren Beines mit beiden Händen neben dem Körper gehalten. Durch die Streckung beider Beine und dem Einsatz der Arme wird der Ball kräftig nach vorne gegen die Wand geschleudert. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DzXUfWvSY>

M 10 Medball Schleudern im Kniestand



Ausgangsposition: Auf einem Bein kniend. Das andere Bein wird vorne aufgestellt. Ein Medizinball wird auf der Seite des knienden Beines mit beiden Händen neben dem Körper gehalten. Der Ball wird kräftig nach vorne geschleudert. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SiqM2DH1-D>

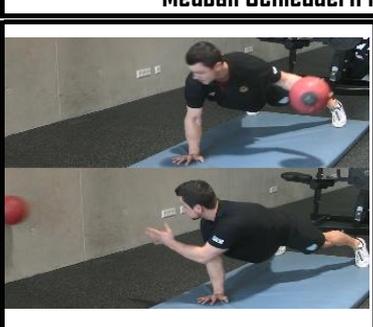
M 14 Medball Schleudern in der Brücke



Ausgangsposition: In der Brücke, die Körperseite zeigt zur Wand. Der Körper wird mit dem wandnahen Arm gestützt. In der wandfernen Hand wird ein Medizinball gehalten. Dieser soll gegen die Wand geschleudert werden. Oberkörper und Hüfte sollen stabil gehalten werden (kein durchhängen). Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZobUKtvWA>

M 11 Medball Schleudern im Liegestütz



Ausgangsposition: Im einarmigen Liegestütz. Die Körperseite zeigt zur Wand. In der anderen Hand wird ein Medizinball gehalten. Dieser wird mit einer Ausholbewegung von seitlich neben dem Körper an die Wand geschleudert.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KNGJgW06eY>

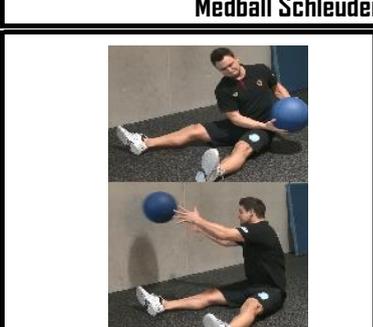
M 15 Medball Schleudern kopfhoch aus Skatersprung



Ausgangsposition: Im Einbeinstand, das Standbein ist leicht gebeugt. Das andere Bein wird diagonal nach hinten gebeugt. Ein Medizinball wird mit beiden Händen neben dem Kopf (auf der Seite des Standbeines) gehalten. Dann wird zur Seite auf das Schwungbein gesprungen. Gleichzeitig wird der Medizinball gegen die Wand geworfen. Der abprallende Ball wird in der gespiegelten Ausgangsposition auf dem anderen Bein gefangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KavYLSZyhI>

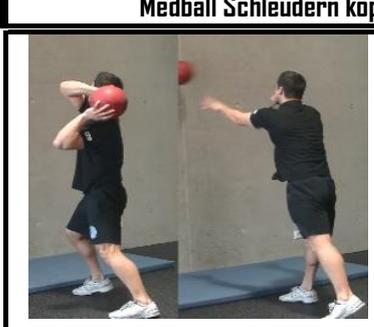
M 12 Medball Schleudern im Sitz



Ausgangsposition: Im Sitzen mit gestreckten Beinen. Die Beine sind etwas gespreizt. Die Körperseite zeigt zur Wand. Ein Medizinball wird auf der wandfernen Seite mit beiden Händen neben dem Körper gehalten. Dieser soll nun gegen die Wand geschleudert werden. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist schnell.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=funlfa9v0dw>

M 16 Medball Schleudern kopfhoch im Stand



Ausgangsposition: In Schrittstellung. Bei einem Wurf von der linken Seite ist das rechte Bein vorne, bei einem Wurf von der rechten Seite ist das linke Bein vorne. Ein Medizinball wird mit beiden Händen neben und leicht hinter dem Kopf gehalten. Dann wird er gegen die Wand geworfen. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem. Wenn der Ball geworfen wird, löst sich das hintere Bein, beim Fangen das vordere Bein.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JTAksY606dI>

M 17 Medball Schleudern rücklings im Stand



Ausgangsposition: Weiter als schulterbreiter Stand, mit dem Rücken zu einer Wand. Die Beine sind leicht gebeugt und ein Medizinball wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Es wird eine Aushalbewegung zu einer Seite gemacht: Der Körper wird auf einer Seite abgesenkt und der Oberkörper wird rotiert. Dann wird der Körper zur entgegengesetzten Seite rotiert und der Ball wird gegen die Wand geschleudert. Dabei strecken sich die Beine. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SiR8RvWgdI>

M 21 Medball Schocken vertikal



Ausgangsposition: breiter Stand auf den Fußballen. Der gesamte Körper ist gestreckt und ein Medizinball wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten. Dann wird der Ball zwischen die Beine geführt, dazu werden die Beine gebeugt und der Oberkörper wird nach vorne gelehnt. Dann soll der Ball vertikal nach oben geworfen werden. Dazu wird der gesamte Körper explosiv gestreckt und es wird gerade nach oben gesprungen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=15HF3QVwM>

M 18 Medball Schleudern seitwärts im Stand



Ausgangsposition: Ausfallschritt vor einer Wand; Schulter- und Beckengürtel sind senkrecht zur Wand ausgerichtet; der wandferne Fuß wird hinten aufgesetzt; Der Ball wird mit beiden Händen und quasi gestreckten Armen durch eine Oberkörperrotation und Flexion des Rumpfes auf der wandfernen Seite abgesenkt und schwingvoll gegen die Wand geschleudert.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=TOPG_AABddk

M 22 Medball Schocken vorwärts



Ausgangsposition: breiter Stand auf den Fußballen gegenüber einer Wand. Der gesamte Körper ist gestreckt und ein Medizinball wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten. Dann wird der Ball zwischen die Beine geführt, dazu werden die Beine gebeugt und der Oberkörper wird nach vorne gelehnt. Der Ball wird nun gegen die Wand geworfen. Dazu wird der Körper explosiv nach vorne in Richtung der Wand gestreckt. Es wird nach vorne gesprungen und auf einem Bein gelandet.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=8h8s8M_JH6SA

M 19 Medball Schocken rückwärts im Sitz



Ausgangsposition: Im Sitzen mit dem Rücken zu einer Wand. Die Beine sind leicht gespreizt und gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht. Der Medizinball wird mit beiden Händen zwischen den Beinen gehalten, der Oberkörper lehnt sich nach vorne. Dann wird der Ball explosiv nach hinten gegen die Wand geworfen. Dazu wird der Oberkörper aufgerichtet und die Arme werden nach oben gebracht. Ein Trainingspartner rollt einen neuen Ball zu und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DuF75hX4EU>

M 23 Medball Slams



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand auf den Fußballen. Die Arme halten einen Medizinball über dem Kopf. Der Ball soll nun kräftig auf den Boden geworfen werden. Dazu werden die Beine gebeugt und der Oberkörper kommt nach vorne. Die Arme drücken den Ball mit voller Kraft auf den Boden, dabei knicken die Handgelenke ab. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=33cDu093tU>

M 20 Medball Schocken rückwärts



Ausgangsposition: breiter Stand auf den Fußballen mit dem Rücken zu einer Wand. Der gesamte Körper ist gestreckt und ein Medizinball wird mit beiden Händen über dem Kopf gehalten. Dann wird der Ball zwischen die Beine geführt, dazu werden die Beine gebeugt und der Oberkörper wird nach vorne gelehnt. Dann soll der Ball nach hinten oben gegen die Wand geworfen werden. Dazu wird der gesamte Körper explosiv gestreckt und es wird nach hinten gesprungen. Der Oberkörper wird nach hinten gebeugt, der Blick geht in Richtung des Balles.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kuJk9isdlJ4>

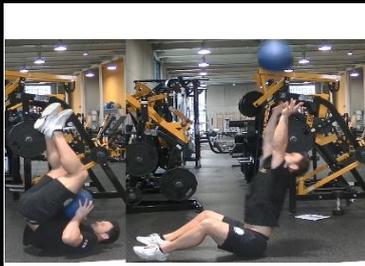
M 24 Medball Stoßen aus dem Kniestand in den Stand



Ausgangsposition: Kniend auf einer Matte, gegenüber einer Wand. Ein Medizinball wird mit beiden Händen vor dem Oberkörper gehalten. Als Aushalbewegung wird der Körper zunächst nach hinten gelehnt. Dann wird der Oberkörper explosiv aufgerichtet und der Ball wird gegen die Wand geworfen. Der Schwung wird genutzt um in die Hocke zu gelangen. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=NSL_gT7bc

M 25 Medball Stoßen aus halber Rolle



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qS5o5WfK4M>

Ausgangsposition: Sitz mit dem Ball an der Brust. Die Bewegung wird eingeleitet, indem der Athlet eine halbe Rolle rückwärts ausführt bis die Beine in die Luft ragen. Anschließend rollt er wieder zurück in den Sitz und stößt den Ball mit beiden Armen möglichst hoch in die Luft. Die Stoßrichtung sollte senkrecht zum Boden sein, sodass der Ball wieder alleine aufgenommen werden kann.

M 29 Medball Stoßen im Hang



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Pw-Cr0BSEM>

Ausgangsposition: Im einarmigen Hang mit gestrecktem Arm am TRX. Die Beine sind gebeugt. Ein Trainingspartner wirft einen Medizinball zu. Der Medizinball wird abgebremst und anschließend zum Partner zurückgestoßen. Dabei befindet sich der Ellenbogen hinter dem Ball.

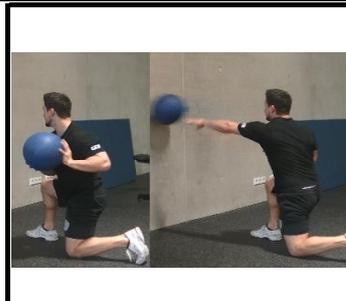
M 26 Medball Stoßen aus Skatersprung



Link: https://www.youtube.com/watch?v=f_52KzEVBQ

Ausgangsposition: Im Einbeinstand. Das Standbein ist leicht gebeugt und das andere Bein wird diagonal nach hinten gebeugt. Ein Medizinball wird auf der Seite des Standbeines seitlich neben der Brust gehalten. Dabei ist eine Hand hinter dem Ball und die andere Hand stützt ihn. Der Ball wird mit der hinteren Hand gegen die Wand gestoßen. Gleichzeitig wird ein Sprung auf die Seite gemacht und es wird auf dem freien Bein in der Ausgangsposition gelandet. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

M 30 Medball Stoßen im Kniestand



Link: https://www.youtube.com/watch?v=bWAPeHD_j0

Ausgangsposition: Kniestand, ein Bein aufgestellt; der Oberkörper ist zur Seite des hinteren Beines gedreht; der gleichseitige Ellbogen ist nach hinten gezogen und hält den Ball von hinten; die gegenseitige Hand stützt den Ball von der Seite. Die Bewegung wird eingeleitet durch eine explosive Oberkörperrotation, wobei der Impuls flüssig in die Armstreckung übergeht. So wird der Ball einarmig gegen eine Wand gestoßen. Wichtig: maximale Körperrotation!

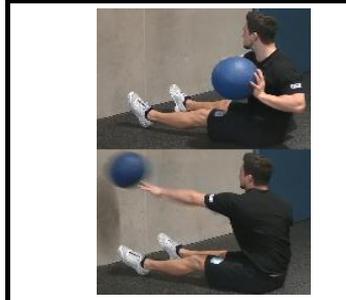
M 27 Medball Stoßen ea im Stand kontinuierlich



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b2YwRG3bKE>

Ausgangsposition: In Schrittstellung mit gebeugten Beinen. Wenn mit der linken Hand geworfen wird ist das rechte Bein vorne und wenn mit der rechten Hand geworfen wird ist das linke Bein vorne. Der freie Arm ist vor dem Körper. Der Medizinball befindet sich in der Handfläche und der Arm befindet sich darunter. Nun wird der Ball einarmig gegen die Wand gestoßen. Gleichzeitig zieht der vordere Arm zurück und stabilisiert den Oberkörper. Der abprallende Ball wird einhändig gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

M 31 Medball Stoßen im Sitz ea



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UaUlwdaWvPs>

Ausgangsposition: Im Sitzen gegenüber von einer Wand. Die Beine sind leicht gespreizt. Der Ball wird auf einer Seite neben dem Körper gehalten. Der Oberkörper ist zu dieser Seite gedreht. Die Stoßhand befindet sich hinter dem Ball, die andere Hand stützt den Ball. Der Oberkörper wird nach vorne rotiert und der Arm streckt sich. So wird der Ball einarmig gegen die Wand gestoßen.

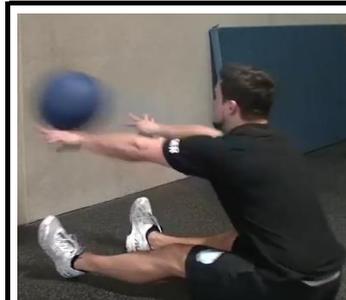
M 28 Medball Stoßen ea mit Hindernisüberquerung



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KcTf8Yk6eY>

Ausgangsposition: In Schrittstellung auf einer Seite neben dem Bosuball. Die Beine sind gebeugt. Wird mit der linken Hand gestoßen ist das rechte Bein vorne und wird mit der rechten Hand gestoßen ist das linke Bein vorne. Der Ball wird auf der Seite des hinteren Beines gehalten. Die Wurfhand ist direkt hinter dem Ball. Nun wird der Ball gegen die Wand gestoßen und anschließend wieder gefangen. Dann wird der Bosuball seitlich mit zwei Kontakten überquert. Auf der anderen Seite beginnt die Bewegung von neuem.

M 32 Medball Stoßen im Sitz



Link: [https://www.youtube.com/watch?v=UaUlwdaWvPs](#)

M 33 Medball Stoßen im Stand ea



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uaaVw1TBVc>

Ausgangsposition: In Schrittsstellung gegenüber einer Wand. Wenn mit der linken Hand gestoßen wird ist das rechte Bein vorne und wenn mit der rechten Hand gestoßen wird ist das linke Bein vorne. Der Ball wird auf der Seite des hinteren Beines gehalten, der Oberkörper rotiert zu dieser Seite mit. Die Stoßhand befindet sich hinter dem Ball, die andere Hand stützt ihn. Nun wird der Ball gegen die Wand gestoßen. Die Bewegung beginnt mit der Streckung des hinteren Beines, dann rotiert der Oberkörper nach vorne und der Arm streckt sich. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

M 37 Medball Stoßen in den Liegestütz



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qB4DRU63E>

Ausgangsposition: Kniestand mit dem Ball in der Hochhalte. Der Ball wird nach einer Ausholbewegung gegen die Wand/ in Richtung Partner geschleudert. Um die Wurfgeschwindigkeit zu maximieren, soll der Oberkörper erst spät durch einen Stütz auf dem Boden abgefangen werden.

M 34 Medballstoßen Negativbank



Link: https://youtube/2kDabAr_ql

Ausgangsposition ist eine liegende Position mit dem Medizinball vor der Brust. Nun wird der Oberkörper aufgerichtet. In der aufrechten Position wird der Ball explosiv einem Partner zugeworfen. Dieser wirft ihn zurück und der Oberkörper senkt sich wieder. Der Oberkörper wird jedoch nie ganz auf der Bank abgelegt.

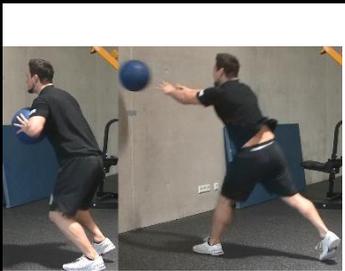
M 38 Medball Wurf aus Bauchaufzug



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eD-00RTCaMQ>

Ausgangsposition: In Rückenlage gegenüber einer Wand. Die Beine sind leicht gespreizt und gebeugt. Die Fersen berühren den Boden. Die Arme halten mit beiden Händen und gebeugten Armen einen Medizinball über dem Kopf. Dann wird der Körper mithilfe der Bauchmuskeln aufgerichtet. Wenn der Oberkörper eine senkrechte Position erreicht hat, wird der Ball über dem Kopf gegen die Wand gestoßen. Der abprallende Ball wird gefangen und der Körper wird wieder in Rückenlage gebracht. Der Ball wird wieder nach hinten geführt und berührt den Boden. Dann beginnt die

M 35 Medball Stoßen im Stand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V4KKB6apfak>

Ausgangsposition: paralleler, schulterbreiter Stand. Die Beine sind gebeugt und der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt. Ein Medizinball wird mit beiden Händen vor der Brust gehalten. Nun soll der Ball gegen die Wand gestoßen werden. Dazu wird das Gleichgewicht nach vorne gekippt und es wird ein Schritt nach vorne gemacht. Gleichzeitig strecken sich die Arme. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

M 39 Medball Wurf aus seitlichem Bauchaufzug



Link: https://www.youtube.com/watch?v=f4Kz_1YXWM

Ausgangsposition: In seitlicher Liegeposition auf einer Matte. Der Körper berührt auf einer Seite mit Schulter und Hüfte die Matte. Das Bein der gleichen Seite berührt den Boden. Die andere Körperseite ist in der Luft, das freie Bein wird nach oben ausgestreckt. Ein Medizinball wird mit beiden Händen hinter dem Kopf gehalten. Nun wird der Oberkörper seitlich über die freie Seite aufgerichtet. Dabei wird der Medizinball gegen die Wand geworfen. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt auf der anderen Seite von neuem.

M 36 Medball Stoßen in Bauchlage



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rs4BHR4lc9eE>

Ausgangsposition: In Bauchlage auf einer Matte, das Gesicht zeigt nach unten. Die Brust hebt von der Matte ab. Ein Medizinball wird mit beiden Händen und gebeugten Armen im Nacken gehalten. Nun werden die Arme explosiv gestreckt, und die Handgelenke klappen nach außen ab. Dadurch wird der Medizinball gegen die Wand gestoßen. Nach dem Wurf blickt der Athlet dem Ball nach, um ihn nach dem Abprallen wieder aufzunehmen und erneut gegen die Wand zu stoßen.

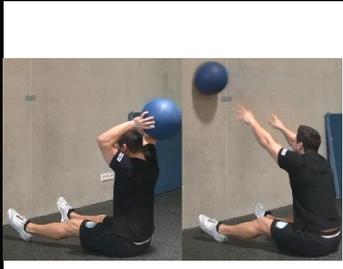
M 40 Medball Wurf im Hang



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=R-2UMDS6vJB>

Ausgangsposition: Im einarmigen Hang am TRX. Die Beine sind gebeugt und der Oberkörper ist nach hinten gebeugt. Der freie Arm ist ungefähr auf Schulterhöhe rechtwinklig gebeugt. Der Medizinball liegt auf der Hand. Nun wird der Ball zu einem Trainingspartner geworfen. In der Ausholbewegung ist der Ellenbogen vor dem Ball. Nach dem Abwurf wird die Hand nach vorne ausgestreckt um den Ball zu fangen und erneut zu werfen.

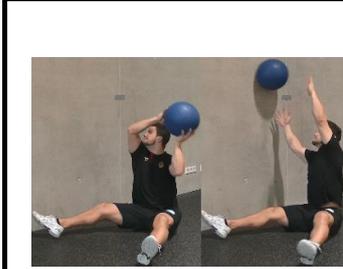
M 41 Medball Wurf im Sitz



Ausgangsposition: Im Sitzen gegenüber einer Wand. Die Beine sind leicht gespreizt, der Oberkörper ist aufrecht. Ein Medizinball wird mit beiden Händen hinter dem Kopf gehalten. Nun wird der Ball gegen die Wand geworfen. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem. Der Rumpf muss möglichst stabil gehalten werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ix6DXfWc5bk>

M 45 Medball Wurf lateral im Sitz



Ausgangsposition: Im Sitzen, seitlich an einer Wand. Die Beine sind gespreizt und der Oberkörper ist aufrecht. Ein Medizinball wird mit beiden Händen auf der wandfernen Seite neben dem Kopf gehalten. Dabei sind die wandferne Hand und der Ellenbogen direkt unter dem Ball. Die andere Hand stützt den Ball. Jetzt streckt sich der Wurfarm und der Ball wird seitlich gegen die Wand geworfen. Der Rumpf bleibt während der Bewegung stabil. Der abprallende Ball wird gefangen und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=eH4m8q2FD08>

M 42 Medball Wurf im Stand ea



Video nicht verfügbar

Link: <https://youtu.be/SWJaiV-Ldjo>

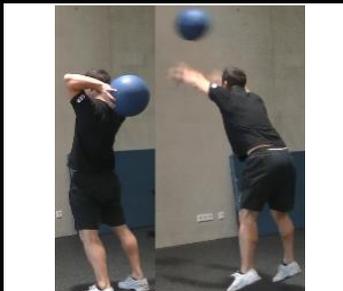
M 46 Medballwurf Negativbank



Ausgangsposition: In Rückenlage auf der Negativbank wirft man einen Medizinball dem gegenüberstehenden Partner zu, welcher diesen zurück wirft und diesen Prozess über mehrere Prozesse wiederholt.

Link: <https://youtu.be/rR0Gf0wvfw>

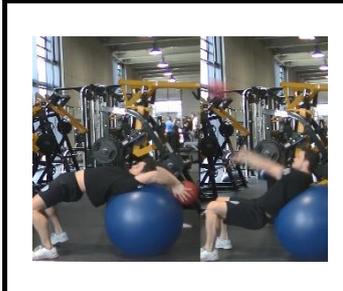
M 43 Medball Wurf im Stand



Ausgangsposition: Im parallelen, schulterbreiten Stand gegenüber einer Wand. Ein Medizinball wird mit beiden Händen hinter dem Kopf gehalten. Der Körper baut eine Bogenspannung auf. Dann wird der Ball explosiv gegen die Wand geworfen. Beim Abwurf werden die Beine gestreckt, sodass ein kleiner Sprung gemacht wird.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3S7H6dhuX8>

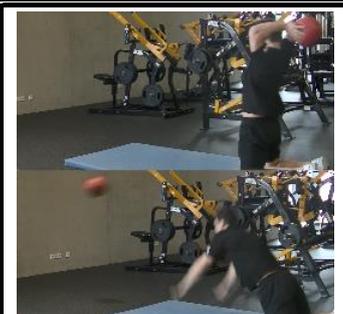
M 47 Medball Wurf Pezzi



Ausgangsposition: Der Körper liegt mit den Schultern auf einem Pezziball auf. Die Beine sind gebeugt und die Arme sind nach hinten gestreckt und halten einen Medizinball. Die Hüfte wird nach oben gestreckt; es wird eine Bogenspannung aufgebaut. Nun wird der Medizinball explosiv gegen eine Wand geworfen. Dazu werden die Arme nach vorne gestreckt und das Becken wird abgesenkt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=i3_S-4l0g0

M 44 Medball Wurf in den Liegestütz



Ausgangsposition: Kniend auf einer Matte gegenüber einer Wand. Der Medizinball wird mit beiden Händen hinter dem Kopf gehalten. Der Körper ist aufrecht und wird stabil gehalten. Dann wird er nach vorne gekippt. Der Schwung wird genutzt um den Medizinball gegen die Wand zu werfen. Anschließend wird der Körper im Liegestütz abgefangen. Danach wird der Körper wieder aufgerichtet und die Bewegung beginnt von neuem.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IMWscWo5WNk>

M 48

Link:

Pezziball

P 1 Pezzi Beinbeuger eb



Ausgangsposition: Minibrücke; Beine auf dem Ball; hohe Beckenposition. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=80FTVhYTa4>

P 5 Pezzi Crunch eb



Ausgangsposition: Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz). Tipp: Ziehe den Nabel nach innen oben! Ein Bein wird gestreckt abgehoben. Durch das Beugen des anderen Beines wird der Pezziball zum Körper gerollt. Das Becken soll dabei nicht angehoben werden. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die

Link: https://www.youtube.com/watch?v=c6R9hDUq_s

P 2 Pezzi Beinbeuger



Ausgangsposition: Minibrücke; Beine mit den Fersen auf dem Ball; hohe Beckenposition. Durch das Beugen beider Beine wird der Ball in Richtung des Körpers gerollt. In der Endposition berühren die Fußspitzen den Ball. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bfvdh0080FA>

P 6 Pezzi Crunch



Ausgangsposition: Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz). Tipp: Ziehe den Nabel nach innen oben! Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5nuu000JA>

P 3 Pezzi Beinextension in Rücklage



Ausgangsposition ist die Rückenlage mit dem Ball zwischen den Füßen. Die Knie sind zur Brust gezogen. Nun werden sowohl die Hüfte, als auch die Knie gleichzeitig gestreckt und anschließend wieder angezogen.

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=...](#)

P 7 Pezzi Faustschlag



Ausgangsposition: Minibrücke auf dem Ball; hohe Beckenposition; in einer Hand eine KH. Bei der Übung rollst Du mit gestreckten Armen abwechselnd auf die Oberarme und schlägst mit der freien Hand nach oben. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bCqvE5vP7A>

P 4 Pezzi Circles



Ausgangsposition: Im Stütz auf dem Pezziball. Die Hände sind geöffnet und die Handflächen zeigen zueinander. Nun sollen kreisende Bewegungen mit den Armen ausgeführt werden. Der restliche Körper, insbesondere der Rump, bleibt stabil und in der gleichen Position.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DMFVBC0eek>

P 8 Pezzi große Kreise in Rücklage



Der Ball wird mit beiden Füßen von außen umschlossen. Nun werden mit dem Ball große Kreise aus der Hüfte heraus gemacht.

Link: <https://youtu.be/sqsDeFv9fts>

P 9	Pezzi Hip Thrusts eb
	<p>Ausgangsposition: Minibrücke auf dem Ball; LH in der Hüftbeuge; ein Bein wird gestreckt nach vorne gehalten. Becken absenken und anheben. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=HSm4793wvq</p>	

P 13	Pezzi kleine Kreise in Rücklage
	<p>Der Ball wird mit beiden Füßen von außen umschlossen. Nun werden mit dem Ball große Kreise aus der Hüfte heraus gemacht.</p>
<p>Link: https://youtu.be/NINISRFhUG0</p>	

P 10	Pezzi Hip Thrusts
	<p>Ausgangsposition: Minibrücke auf dem Ball; LH in der Hüftbeuge. Becken absenken und anheben. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=DhKvHf-IG4</p>	

P 14	Pezzi Klappmesser eb
	<p>Ausgangsposition: Im Liegestütz. Ein Bein befindet sich auf dem Ball, das andere wird gerade weggestreckt. Nun wird der Oberkörper in einer Klappmesserbewegung in die senkrechte geführt. Der Kopf befindet sich dann zwischen den Armen. Das Bein auf dem Ball rollt parallel nach vorne. Es ist durchgängig eine hohe Körperspannung nötig.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=DyM36944qU</p>	

P 11	Pezzi Hüftadduktion
	<p>Ausgangsposition: Seitlicher Stütz, das obere Bein wird auf dem Ball abgelegt. Die freie Hand befindet sich an der Hüfte, das freie Bein wird angewinkelt. Das Becken ist in einer hohen Position. Nun wird es in Richtung des Bodens abgesenkt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=fUbr2V5sJl</p>	

P 15	Pezzi Klappmesser
	<p>Ausgangsposition: Im Liegestütz. Beide Beine befinden sich auf dem Ball. Nun wird der Oberkörper in einer Klappmesserbewegung in die senkrechte geführt. Der Kopf befindet sich dann zwischen den Armen. Parallel rollen die Beine auf dem Ball nach vorne. In der Endposition berühren nur noch die Fußspitzen den Ball. Es ist durchgängig eine hohe Körperspannung nötig.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=gXJF7v683U</p>	

P 12	Pezzi Hüftbeuger Hüftextension Kombi eb
	<p>Ausgangsposition: Im Liegestütz. Ein Bein befindet sich auf dem Ball, das andere wird gerade weggestreckt. Nun wird das freie Bein nach oben in die senkrechte geführt. Das Bein auf dem Ball rollt parallel nach vorne. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Es ist durchgängig eine hohe Körperspannung nötig.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=vs1dMJOPao</p>	

P 16	Pezzi Lateralflexion
	<p>Ausgangsposition: Im seitlichen Stütz, beide Beine werden auf dem Ball abgelegt. Der freie Arm wird senkrecht nach oben gestreckt. Die Bewegung startet mit einer hohen Beckenposition. Dann wird das Becken soweit wie möglich in Richtung des Bodens abgesenkt. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.</p>
<p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=LNW1eXC2014</p>	

P 17 Pezzi LH Lateral Flex



Ausgangsposition: Kniestand auf dem Ball; LH im Nacken. Abwechselnd den Rumpf seitwärts beugen.
Bewegungsgeschwindigkeit moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fwgdqSJM04c>

P 21 Pezzi Plate Rotation



Ausgangsposition: Minibrücke auf dem Ball. Eine Gewichtsscheibe wird mit beiden Händen gestreckt vor der Brust gehalten. Nun wird der Körper zur Seite auf einen Oberarm gerollt. Anschließend wird der Körper auf die andere Seite gerollt. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=HM_EG6LqQM

P 18 Pezzi LH Rotation



Ausgangsposition: Kniestand auf dem Ball; LH im Nacken. Der Oberkörper rotiert ohne Verdrehen der Hüfte.
Bewegungsgeschwindigkeit moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PNV8D0HobM>

P 22 Pezzi Schulterarero und Horizontalabduktion in Bauchlage



Ausgangsposition: In Bauchlage auf dem Ball. Die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgestellt und die Beine sind leicht gebeugt. Ein Arm befindet sich rechtwinklig neben dem Körper und greift einen Ball. Nun wird der Arm in dieser Position vor und hinter den Körper geführt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8KPKG3E1-8>

P 19 Pezzi Liegestütz mit Störreizen



Ausgangsposition ist eine Liegestützposition auf dem Ball. Diese soll gehalten werden, während eine zweite Person gegen den Ball kickt und somit die Balance stört.

Link: <https://youtu.be/UPuBodiR2M>

P 23 Pezzi Schultermobil in Bauchlage



Ausgangsposition: In Bauchlage auf dem Ball. Die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgestellt und die Beine sind leicht gebeugt. Ein Arm ist seitlich neben dem Körper und greift einen Ball. Nun wird der Arm hinter den Körper geführt. Die gleiche Bewegung macht der Arm mehrmals in verschiedenen Positionen und erarbeitet sich den Weg nach oben. In der Endposition ist der Arm neben dem Kopf.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5Y7xnf9asSQ>

P 20 Pezzi Medball Rotation



Ausgangsposition: Minibrücke auf dem Ball; hohe Beckenposition. Bei der Übung rollst Du mit gestreckten Armen abwechselnd auf die Oberarme. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist moderat.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=FF9z7e7MeKs>

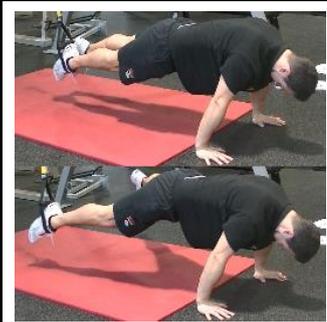
P 24 Pezzi Split Squats



Ausgangsposition: Ein Bein wird auf dem Ball abgelegt. Mit dem anderen Bein wird ein weiter Ausfallschritt vollzogen. Eine Langhantel wird mit beiden Händen im Nacken gehalten. Der Oberkörper bleibt immer aufrecht. Nun wird das vordere Knie angewinkelt und so der Körper abgesenkt. Daraufhin wird das Knie wieder gestreckt.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=JG0GfdL_us

Sling Trainer

SI 1 Sling Abduktion im Liegestütz

Link: https://www.youtube.com/watch?v=7tk_McABYNA

Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlaufe; Liegestützposition; die Arme gestreckt. Mit einer moderaten Bewegungsgeschwindigkeit werden die gestreckten Beine abwechselnd gegrätscht und wieder geschlossen.

SI 5 Sling Beinbeuger eb

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZUJdkFDNM>

Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlaufe; Minibrücke, die gestreckten Arme neben dem Oberkörper abgelegt, das Knie und v.a. die Hüfte gestreckt, sodass eine hohe Beckenposition eingenommen wird. Nun wird das Knie angebeugt, sodass sich die Ferse dem Gesäß annähert. Das kontralaterale Bein wird gerade nach oben gestreckt. Wichtig: Die hohe Beckenposition soll während der Übung nicht aufgegeben werden.

SI 2 Sling Abduktion in Rückenlage

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z1gRUKch5U>

Ausgangsposition: Minibrücke; die gestreckten Arme stützen den Körper, die Füße in den Schlaufen. Mit einer moderaten Bewegungsgeschwindigkeit werden die gestreckten Beine abwechselnd gegrätscht und wieder geschlossen.

SI 6 Sling Beinbeuger

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nc0-BaWf7w>

Ausgangsposition: Minibrücke, die Fersen in den Schlaufen, die gestreckten Arme neben dem Oberkörper abgelegt, beide Knie und v.a. die Hüfte gestreckt, sodass eine hohe Beckenposition eingenommen wird. Nun werden die Knie gleichzeitig angebeugt, sodass sich die Fersen dem Gesäß annähern. Wichtig: Die hohe Beckenposition soll während der Übung nicht aufgegeben werden.

SI 3 Sling Ausfallschritt

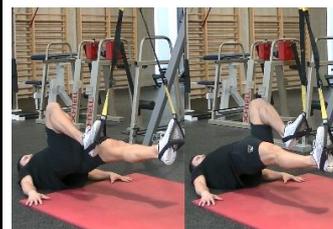
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=D6rbGcHAIQ>

Ausgangsposition: Ausfallschritt; beide Hände greifen die Schlingen. Das Gewicht wird leicht nach hinten verlagert, sodass die Schlingen gespannt werden. Anschließend wird der Körper abgesenkt (Lunge). Dabei soll darauf geachtet werden, dass das Knie nicht über die Fußspitzen hinaus geschoben wird. Der Rücken bleibt gerade. Die Bewegungsgeschwindigkeit in der exzentrischen Bewegungsphase sollte moderat, die konzentrische Bewegungsphase darf schwingvoll gestaltet werden.

SI 7 Sling Bizeps Curl

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=B4WF-bXP-fk>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Durch beugen der Ellenbogen wird der Oberkörper zur Schlinge gezogen. Die Ellenbogen werden hochgehalten, es ist stets Spannung auf der Schlinge

SI 4 Sling Beinbeuger alternierend

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=a8r-SIMzUe>

Ausgangsposition: Minibrücke, die Fersen in den Schlaufen, die gestreckten Arme neben dem Oberkörper abgelegt, beide Knie und v.a. die Hüfte gestreckt, sodass eine hohe Beckenposition eingenommen wird. Nun werden im Wechsel die Knie angebeugt, sodass sich die Fersen dem Gesäß annähern. Wichtig: Ein Bein wird gestreckt, das andere gebeugt. Dies soll zeitgleich ablaufen! Die hohe Beckenposition soll während der Übung nicht aufgegeben werden.

SI 8 Sling Crossover Squat

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=efX0QlM6Dg>

Ausgangsposition: Einbeinstand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Der Oberkörper wird durch eine Kniebeuge abgesenkt, und wieder angehoben; das nicht arbeitende Bein wird unter den Körper zur Seite geschoben; auf der Schlinge ist stets Spannung zu halten.

SI 9 Sling Crunch eb



Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlinge; Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz). Tipp: Ziehe den Nabel nach innen oben! Beide beine werden angewinkelt und nach vorne gezogen. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=29Rw7f0tc>

SI 13 Sling Hock-Strecksprünge eb



Ausgangsposition: Einbeinstand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Der Oberkörper wird durch eine Kniebeuge abgesenkt, das nicht arbeitende Bein wird nach hinten geschoben; Daraufhin wird explosiv nach oben abgesprungen. Auf der Schlinge ist stets Spannung zu halten.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AD0IS0GcA>

SI 10 Sling Dips



Die Bein werden auf einer Erhöhung abgelegt, beide Hände sind in der Schlinge. Ober- und Unterkörper bilden einen 90° Winkel. Durch anwinkeln der Ellenbogen wird der Oberkörper abgesenkt und daraufhin wieder angehoben.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=1GnNDVWkQ>

SI 14 Sling Hock-Strecksprünge



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Der Oberkörper wird durch eine Kniebeuge abgesenkt, und explosiv nach oben abgedrückt und abgesprungen; auf der Schlinge ist stets Spannung zu halten.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=HL7f_SU8kw

SI 11 Sling Elevation ea



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, eine Hand umfassen die Schlinge. Der Arm ist nach vorne ausgestreckt. Nun wird der Arme gestreckt nach oben gehoben. Der Rücken wird durchgestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ny62NB6GBRD>

SI 15 Sling Hüftex eb



Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlinge, der Rücken auf dem Boden. Der Körper wird angehoben, das Gesäß nach oben gedrückt, sodass nur noch die Schultern auf dem Boden liegen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ygavulDhcc4I>

SI 12 Sling Elevation



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Die Arme sind nach vorne ausgestreckt. Nun werden die Arme gestreckt nach oben gehoben. Der Rücken wird durchgestreckt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=hbB-2-3nMY8>

SI 16 Sling Hüftflex eb



Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlinge; Liegestützposition. Das kontralaterale Bein wird zum Körper gezogen. Der Rumpf ist stets angespannt, der Rücken gerade.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9EBK6SPDyI>

SI 17 **Sling Hüftflex explosiv eb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=8f0064fcVD>

Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlinge; Liegestützposition. Das kontralaterale Bein wird zum Körper gezogen, daraufhin nach oben gestreckt. Der Fuß in der Schlinge wird gleichzeitig mit gestrecktem Bein zum Körper gezogen und das Gesäß angehoben.

SI 21 **Sling Kniebeuge eb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V6X0B0P7Zc>

Ausgangsposition: Einbeinstand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Der Oberkörper wird durch eine Kniebeuge abgesenkt, und wieder angehoben; das nicht arbeitende Bein wird nach hinten geschoben; auf der Schlinge ist stets Spannung zu halten.

SI 18 **Sling Hüftflex Rotation Kombi**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=HC5fG2N0GE>

Ausgangsposition: Ein Bein in der Schlinge; Liegestützposition. Das kontralaterale Bein wird nach oben gestreckt, gleichzeitig das Bein in der Schlinge angewinkelt und zum Körper gezogen. Daraufhin wird das obere Bein wieder abgesenkt und unter dem Körper durchrotiert. Dabei rotiert der Oberkörper ebenfalls zur Seite. Wichtig: Es ist stets Spannung auf der Schlinge zu halten.

SI 22 **Sling Kniebeuge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vd0kNAWvw>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge. Der Oberkörper wird durch eine Kniebeuge abgesenkt, und wieder angehoben; auf der Schlinge ist stets Spannung zu halten.

SI 19 **Sling Klappmesser eb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vd0kNAWvw>

Ausgangsposition: Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz); ein Bein in der Schlinge. Tipp: Ziehe den Naben nach innen oben! Die Beine bleiben gestreckt, das Gesäß wird so weit wie möglich nach oben gehoben; die Beine so nah wie möglich zum Körper gezogen. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 23 **Sling Lateral Crunch**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vd0kNAWvw>

Ausgangsposition: Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz). Tipp: Ziehe den Naben nach innen oben! Beim seitlichen Crunch bewegen sich beide Knie abwechselnd zu einem Ellbogen. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

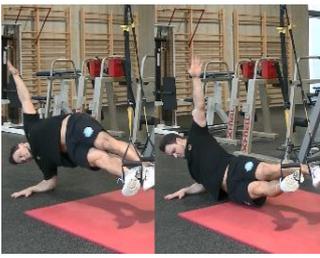
SI 20 **Sling Klappmesser**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KJ67sKSP4s>

Ausgangsposition: Liegestütz mit physiologische Wirbelsäule (kein Buckel, kein Hohlkreuz). Tipp: Ziehe den Naben nach innen oben! Die Beine bleiben gestreckt, das Gesäß wird so weit wie möglich nach oben gehoben; die Beine so nah wie möglich zum Körper gezogen. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 24 **Sling Lateralflex**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=8qEY_pWxwE

Ausgangsposition: Seitlicher unterarmstütz; Füße in der Schlinge. Becken abwechselnd absenken und anheben. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 25 **Sling Liegestütze ea**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z405l3HxXk>

Ausgangsposition: Schräge Liegestützposition: paralleler, schulterbreiter Stand, eine Hand am Griff, die andere in die Hüfte gestemmt. Der aktive Arm wird nahe am Körperstamm gebeugt und gestreckt. Dabei sollte die Schulter stets über dem Handgelenk gehalten werden. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 29 **Sling Pistol Squats**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=po-14HtZSc>

Ausgangsposition: Einbeinstand vor der Schlinge, beide Hände umgreifen die Schlinge. Nun wird der Körper durch anwinkeln des Knies abgesenkt, das kontralaterale Bein wird nach vorne über den Boden ausgestreckt ohne diesen zu berühren. Daraufhin wird das Bein wieder ausgestreckt, es wird stets Spannung auf den Schlingen gehalten.

SI 26 **Sling Liegestütze Rudern Kombi**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=N-0mgexF-k>

Ausgangsposition: Schräge Liegestützposition: paralleler, schulterbreiter Stand, eine Hand am Griff, die andere auf einer Kurzhantel abgestützt. Der Arm in der Schlinge wird nahe am Körperstamm gebeugt und gestreckt. Daraufhin wird die KH angehoben, der Körper bleibt dabei angespannt und ruhig. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 30 **Sling Retroversion ea**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=96ZdehGWNQ>

Ausgangsposition: Eine Hand umgreift die Schlinge, die nicht arbeitende Hand wird in der Hüfte abgelegt; mit dem Rücken zur Schlinge; der Arm gerade nach vorne ausgestreckt. Nun wird der Arm nach oben gestreckt. Durch eine hohe Spannung im Rumpf wird die Körperposition gehalten.

SI 27 **Sling Liegestütze**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9cAeFDkaiIa>

Ausgangsposition: Beide Hände umgreifen jeweils eine Schlinge in Liegestützposition. Durch anwinkeln der Ellenbogen wird der Körper abgesenkt. Der Rumpf ist angespannt, der Rücken darf nicht durchhängen. Daraufhin werden die Arme gestreckt.

SI 31 **Sling Reverse Flies**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=9UGN_KlaBk

Ausgangsposition: Beide Hände jeweils am Griff, schräge Position; paralleler Stand. Die Bewegung wird eingeleitet indem die Schulterblätter nach hinten gezogen und fixiert und die Arme leicht gebeugt werden (Rudern). Dann geht die Bewegung flüssig in eine Außenrotation über, wobei die Arme möglichst gestreckt sind. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 28 **Sling Lunges**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=U-xKpknAsk>

Ein Bein in der Schlinge, Ausfallschritt mit dem kontralateralen Bein. Das vordere Knie wird angewinkelt und so der Körper abgesenkt. Daraufhin wird das Bein explosiv gestreckt und so nach oben abgesprungen. Die Arme werden gegengleich mitbewegt

SI 32 **Sling Rotation Hochhalte**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UHyRzbtDg>

Ausgangsposition: Schlinge wird mit beiden Händen gegriffen, die Beine gestreckt; die Arme gestreckt; der Blick nach oben, den Schlingen entlang. Nun wird die Bewegung durch eine leichte Ruderbewegung und ein darauffolgendes nach oben Strecken der Arme eingeleitet, zeitgleich rotiert der Oberkörper zur Seite. Die Füße bleiben an der selben Position.

SI 33 Sling Rotation im Seitstütz

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2N6ZN-z2uno>

Ausgangsposition: Seitlicher Unterarmstütz, der freie Arm hochgehalten. Die Rotationsbewegung wird über den freien Arm eingeleitet, der zunächst gebeugt und dann zum gegenseitigen Ellbogen geführt wird. Dabei müssen Schultergürtel und Oberkörper rotieren. Das Becken nicht zur Seite abkippen!

SI 37 Sling Rudern ea

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=CeE32mPZ0mc>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, eine Hand an der Schlinge, die nicht arbeitende Hand an der Hüfte ablegen. Nun wird der gestreckte Arm durch eine Ruderbewegung angewinkelt, und so der Oberkörper in Richtung der Schlinge gezogen.

SI 34 Sling Rotation isometrisch mit Elevation

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zYf8RP6eDM>

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zur Schlinge, beide Hände umgreifen die Schlinge; die Arme sind angewinkelt vor der Brust. Nun werden die Arme nach vorne gestreckt, daraufhin nach oben gestreckt. Die Position des Oberkörpers bleibt die Selbe. Durch eine hohe Rumpfspannung wird der Oberkörper in der Position gehalten

SI 38 Sling Rudern erhöht

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zFR9L-InTat>

Ausgangsposition: Beide Füße sind auf einer Erhöhung, zB einer Bank; beide Hände umfassen jeweils eine Schlinge; Gesicht nach oben. Die Bewegung wird eingeleitet indem die Schulterblätter nach hinten gezogen werden und an der Wirbelsäule fixiert werden. Nun wird der Körper durch eine Ruderbewegung der Arme angehoben, der Rücken bleibt stets durchgestreckt.

SI 35 Sling Rotation isometrisch

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zWYo0DGe70>

Ausgangsposition: Seitlicher Stand zur Schlinge, beide Hände umgreifen die Schlinge; die Arme sind angewinkelt vor der Brust. Nun werden die Arme gestreckt, die Position des Oberkörpers bleibt die Selbe. Durch eine hohe Rumpfspannung wird der Oberkörper in der Position gehalten

SI 39 Sling Rudern mit Armex ea

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zB5M4yY5h0>

Ausgangsposition: Schräge Hocke mit der KH in der freien Hand; ein Arm am Griff. Gleichzeitig Rudern, die Beine strecken und die Hantel nach oben drücken. Das Rudern wird eingeleitet, indem das Schulterblatt nach hinten gezogen und fixiert wird. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 36 Sling Rotation

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=z02RRkqvfk>

Ausgangsposition: Schlinge wird mit beiden Händen gegriffen, die Knie sind leicht angewinkelt; die Arme gestreckt; der Blick nach oben, den Schlingen entlang. Nun wird die Bewegung durch leichtes Beugen der Ellenbogen eingeleitet, zeitgleich rotiert der Oberkörper zur Seite. Die Füße bleiben an der selben Position.

SI 40 Sling Rudern mit Rotation ea

Link: https://www.youtube.com/watch?v=ROsY_2te6sw

Ausgangsposition: Paralleler Stand; die Schlinge wird nur mit einer Hand ergriffen; der gegenseitige Arm liegt gebeugt am Körper an. Die Bewegung wird eingeleitet, indem die Schulter nach hinten gezogen wird und der Oberkörper rotiert. Dann wird in einer flüssigen Bewegung der aktive Arm gebeugt. Der gegenseitige Arm wird zur Decke gestreckt. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden. Wichtig: Immer Spannung auf der Schlinge!

SI 41 Sling Schulterblattretroversion



Link: <https://youtu.be/1Q7ufKtUK6U>

Ausgangsposition ist Rückenlage mit aufgestellten Beinen und den Händen in den Schlingen. Der Knie- sowie Schultergelenkwinkel sollte jeweils 90° sein. Nun wird das Schulterblatt nach hinten geführt, die Arme bleiben jedoch ohne Bewegung.

SI 45 4D Anteversion



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zeAB9H6dSIA>

Hüftbreiter Stand, die Oberarme durch die Schlinge; Die Arme am Körper angewinkelt. Nun lässt man sich nach vorn fallen und hält alles angespannt und fängt durch die hohe Spannung die Bewegung ab, ohne die Körperhaltung zu ändern.

SI 42 Sling Seitfallschritt



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S-ka0cfl-wg>

Seitfallschritt, beide Hände umfassen eine Schlinge. Es ist stets Spannung auf den Schlingen zu halten. Es ist darauf zu achten, dass das nicht arbeitende Bein ganz gestreckt wird.

SI 46 4D Butterflieg



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ji8YvDKA9I>

Hüftbreiter Stand, die Oberarme durch die Schlinge; Die Arme nach außen gestreckt. Nun lässt man sich nach vorn fallen und hält alles angespannt und fängt durch die hohe Spannung die Bewegung ab, ohne die Körperhaltung zu ändern.

SI 43 Sling Split Squats



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ceavd7ho0Iq>

Ein Bein in der Schlinge, Ausfallschritt mit dem kontralateralen Bein. Das vordere Knie wird angewinkelt und so der Körper abgesenkt. Um das Gleichgewicht zu halten können die Arme zur Hilfe genommen werden.

SI 47 4D Hüftaro



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=H0nrvjiiQM>

Ausgangsposition: Minibrücke; die gestreckten Arme stützen den Körper, die Füße in den Schlaufen. Die Beine sind angewinkelt, die Knie zeigen nach außen. Der Körper wird nun zum Schwingen gebracht, es wird eine hohe Spannung im Rumpf und Gesäß aufrecht gehalten

SI 44 Sling Trizepsdrücken



Link: <https://youtu.be/SqyaJ802FrY>

Man stellt sich mit dem Rücken zum Schlingentrainer, eine Hand in der Schlinge. Der Körper ist nach vorne geneigt und verharrt in dieser Haltung.

SI 48 4D Hüftex gespreizt



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6-WNqWMDA>

Ausgangsposition: Minibrücke; die gestreckten Arme stützen den Körper, die Füße in den Schlaufen. Der Körper wird nun zum Schwingen gebracht, es wird eine hohe Spannung im Rumpf und Gesäß aufrecht gehalten

SI 49 **4D Hüftex**



Rückenlage, beide Versen sind in der Schlinge. Das Gesäß wird angehoben. Der Rücken ist gerade. Nun wird der Körper durch leichte Bewegungen im Gesäß angehoben und zum Schwingen gebracht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7eCDk3qJv4>

SI 53 **4D Paddeln in Rückenlage**



Rückenlage, die Versen sind in den Schlingen. Das Gesäß wird angehoben, die Beine sind gestreckt. Der Rücken ist gerade. Die Beine paddeln abwechselnd nach oben und unten

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=dUfhwPbwPE>

SI 50 **4D Hüftex eb**



Rückenlage, Eine Verse ist in der Schlinge, das nicht arbeitende Bein wird gerade ausgestreckt. Das Gesäß wird angehoben. Der Rücken ist gerade. Nun wird der Körper durch leichte Bewegungen im Gesäß angehoben und zum Schwingen gebracht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ePKfJYpQjM>

SI 54 **4D Unterarmstütz**



Ausgangsposition: Hüftbreiter >Stand, die Unterarme in den großen Schlingen. Der Körper wird nach vorne fallen gelassen und durch eine hohe Rumpfspannung abgefangen.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=DUGLdWdG5s>

SI 51 **4D Mini Frontflies**



Hüftbreiter Stand, die Oberarme durch die Schlinge; Die Hände in der Hüfte. Nun lässt man sich nach vorn fallen und hält alles angespannt und fängt durch die hohe Spannung die Bewegung ab, ohne die Körperhaltung zu ändern.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=rRkMMa1Bk>

SI 55

Link:

SI 52 **4D Mini Reverse Flies**



Hüftbreiter Stand, die Oberarme durch die Schlingen; die Hände vor der Hüfte. Nun lässt man sich nach hinten fallen und hält alles angespannt und fängt durch die hohe Spannung die Bewegung ab, ohne die Körperhaltung zu ändern.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2Kc2c34ZNM>

SI 56

Link:

Sonstige Trainingsmittel

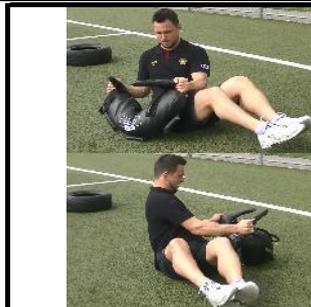
So 1 B-Bag Circle



Der B-Bag wird vor dem Körper mit beinahe gestreckten Armen explosiv rotiert. Es ist darauf zu achten, dass der Rumpf immer angespannt ist, der Rücken bleibt stets gerade.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Wabxz3h-upc>

So 5 B-Bag Russian Twist



Das Gesäß berührt den Boden; der Oberkörper ist leicht nach hinten gekippt, die Beine sind angestellt und berühren den Boden nicht. Der B-Bag wird von der einen auf die andere Seite gezogen, der Oberkörper rotiert mit.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2z-yhT4ckM>

So 2 B-Bag Power Snatch into Lunge



Im Hüftbreiten Stand wird der B-Bag gerade nach hinten über die Schultern geworfen. Zeitgleich wird ein leichter Sprung ausgeführt, ein Bein wird nach vorne, das andere nach hinten gestreckt und im Ausfallschritt gelandet.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6SjH4ZMR4>

So 6 B-Bag Spin



Der B-Bag wird über den Kopf rotiert, zieht daraufhin vor dem Körper vorbei. Der Rumpf wird dabei stets angespannt und rotiert gegengleich mit.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EH2Opysck>

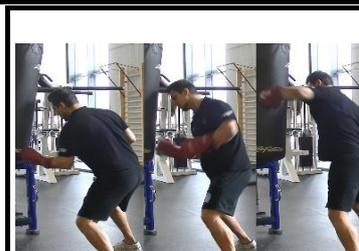
So 3 B-Bag Power Snatch lateral



Der B-Bag wird schräg über die Schulter geworfen, das laterale Bein macht zeitgleich einen Ausfallschritt nach hinten

Link: https://www.youtube.com/watch?v=6Y_a7957n6I

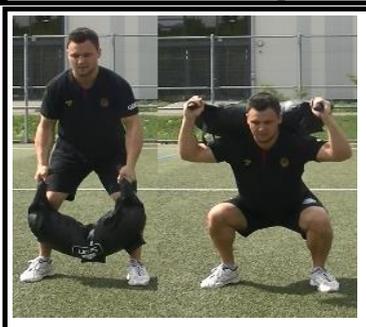
So 7 Box 2 Aufwärtshaken | Seitwärtshaken



Es werden immer abwechselnd 2 Schläge von unten kommend und 2 seitlich kommende Schläge mit hoher Frequenz gegen den Boxesack geschlagen

Link: https://www.youtube.com/watch?v=TDm_SF09Y

So 4 B-Bag Power Snatch



Im Hüftbreiten Stand wird der B-Bag gerade nach hinten über die Schultern geworfen. Zeitgleich wird eine Kniebeuge vollzogen und während die Beine wieder gestreckt werden wandert der B-Bag wieder über den Kopf vor den Körper.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZzW0D0sU>

So 8 Box 2 oben 2 unten



Es werden immer abwechselnd 2 Schläge hoch und 2 tiefe Schläge mit hoher Frequenz gegen den Boxesack geschlagen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=thV0mV66Y>

So 9 Box 2 Seitwärtshaken | Aufwärtshaken



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mNIWzmfas>

Es werden immer abwechselnd 2 seitlich kommende Schläge und ein Aufwärtshaken hoher Frequenz gegen den Boxsack geschlagen

So 13 Fangen rücklings im Kniestand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=JN25fbc6DE>

Ausgangsposition: Kniestand, mit dem Rücken zum Partner. Ein Ball wird so geworfen, dass er mit angewinkeltem Ellenbogen neben dem Kopf gefangen werden kann und langsam durch eine exzentrische Außenrotation abgebremst wird.

So 10 Box 2 unten 2 oben



Link: https://www.youtube.com/watch?v=Vf_DGHn64

Es werden immer abwechselnd 2 Schläge tief und 2 hohe Schläge mit hoher Frequenz gegen den Boxsack geschlagen

So 14 Fangen und Werfen rücklings im Kniestand



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ch23R6eJMU>

Ausgangsposition: Kniestand, mit dem Rücken zum Partner. Ein Ball wird so geworfen, dass er mit angewinkeltem Ellenbogen neben dem Kopf gefangen werden kann und langsam durch eine exzentrische Außenrotation abgebremst wird. Daraufhin wird der Ball durch eine explosive Außenrotation zurückgeworfen.

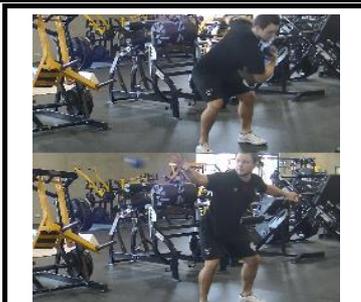
So 11 Box Tappings Aufwärtshaken



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=F4lo99Fwq>

Es werden zeitgleich schnelle Aufwärtshaken geschlagen und mit den Füßen schnelle Tappings vollzogen

So 15 Fangen und Werfen seitwärts



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TPBCLF33s>

Ausgangsposition: Seitlicher breiter Stand zum Partner, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Ball wird von Partner geworfen. Die nahe Hand fängt den Ball und schwingt mit einer Oberkörperrotation in Flugrichtung aus, rotiert explosiv zurück und wirft den Ball zurück zum Partner

So 12 Box Tappings



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TWtoRlq8E>

Es werden zeitgleich schnelle gerade Schläge geschlagen und mit den Füßen schnelle Tappings vollzogen

So 16 Plate Bauchaufzug



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vdArlyLL>

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen und hochgestreckten Armen. Führe einen Bauchaufzug aus und drücke die Zusatzlast zur Decke. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwungvoll gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll langsam ausgeführt werden.

So 17 Plate Figure 8



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, die Hantelscheibe wird mit angewinkelten Armen vor der Brust gehalten. Mit hoher Rumpfspannung wird die Hantelscheibe in Form einer 8 rotiert. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SenT66DVC8>

So 21 Plate Rotational Walk



Die Hantelscheibe wird vor der Brust gehalten. Mit einem Schritt nach vorne rotiert der Oberkörper zur lateralen Seite. Der Rumpf ist dabei stets angespannt, der Blick nach vorne gerichtet.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Agda98houf>

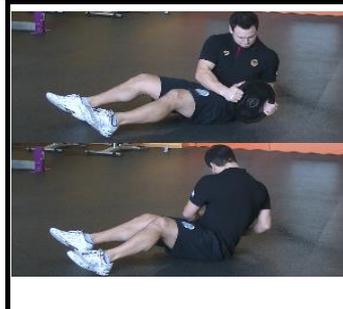
So 18 Plate Lateralflexion



Die Arme werden bei der Übung nahe am Körper geführt. Die Plate wird so tief wie möglich abgelassen. Wichtig: Das Becken soll nicht seitwärts angehoben/abgesenkt werden. Die Bewegungsgeschwindigkeit ist langsam.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=U5ax3-J_wr0

So 22 Plate Russian Twist 1



Das Gesäß berührt den Boden; der Oberkörper ist leicht nach hinten gekippt, die Beine sind angestellt und berühren den Boden nicht. Die Hantelscheibe wird von der einen auf die andere Seite rotiert, der Oberkörper rotiert mit.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=LJISvHgb0>

So 19 Plate Rotation im Liegen



Ausgangsposition: Rückenlage; die Hantelscheibe wird mit gestreckten Armen vor der Brust gehalten. Die Hantelscheibe wird zur Seite rotiert, der Oberkörper bleibt dabei auf dem Boden liegen. Der Rumpf ist angespannt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uT09kb5vjf0>

So 23 Plate Russian Twist 2



Das Gesäß berührt den Boden; der Oberkörper ist leicht nach hinten gekippt, die Beine sind angestellt und berühren den Boden nicht. Die Hantelscheibe wird vor dem Körper gehalten. Nun rotiert der Rumpf zur einen Seite, während die Beine zur anderen Seite rotieren.

Link: <https://youtu.be/Isxe7IaUe8>

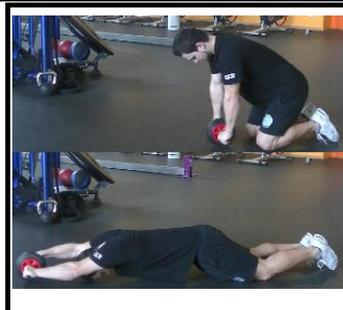
So 20 Plate Rotation im Stehen



Im Hüftbreiten Stand wird eine Hantelscheibe vor der Brust gehalten. Der Oberkörper rotiert explosiv zu jeder Seite, die Füße bleiben dabei an der selben Position

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=v84Vulaxo>

So 24 Powerwheel im Kniestand



Im Kniestand wird das Powerwheel gerade nach vorne gerollt, bis der Oberkörper gestreckt ist. Der Rücken bleibt dabei immer gerade und gerät niemals in Hohlkreuz, der Rumpf ist immer angespannt.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0Y6W03U3c>

So 25**Powerwheel im Stand**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=G-BISbz1W4>

Im Stand wird das Powerwheel gerade nach vorne gerollt, bis der gesamte Körper gestreckt ist. Der Rücken bleibt dabei immer gerade und gerät niemals in Hohlkreuz, der Rumpf ist immer angespannt.

So 29**Rope Slam Lunges**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZJf80fglD>

Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Knie leicht angewinkelt. Es werden Ausfallsprünge vollzogen, das Seil wird zeitgleich mit links und rechts von oben nach unten geschlagen und zieht direkt danach wieder hoch. Der Rumpf ist dabei stets angespannt, der Rücken gerade.

So 26**Reifen Slams diagonal**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7N64yuY9IA>

Mit dem Rücken zu einer Wand oder Zaun; Der Reifen wird mit beiden Händen gehalten und diagonal explosiv gegen die Wand/Zaun geschlagen.

So 30**Rope Slams alternierend**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0weK0xfgA>

Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Knie leicht angewinkelt. Das Seil wird abwechselnd mit links und rechts von oben nach unten geschlagen und zieht direkt danach wieder hoch. Der Rumpf ist dabei stets angespannt, der Rücken gerade.

So 27**Reifen Slams horizontal**

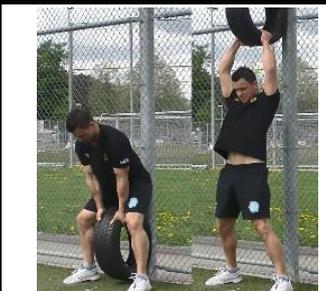
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=c1ADxID6o>

Mit dem Rücken zu einer Wand oder Zaun; Der Reifen wird mit beiden Händen gehalten und horizontal abwechselnd links und rechts neben dem Körper explosiv gegen die Wand/Zaun geschlagen.

So 31**Rope Slams**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6ncCUK5v4k>

Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Knie leicht angewinkelt. Das Seil wird zeitgleich mit links und rechts von oben nach unten geschlagen und zieht direkt danach wieder hoch. Der Rumpf ist dabei stets angespannt, der Rücken gerade.

So 28**Reifen Slams vertikal**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=s5wXAHQTBUI>

Mit dem Rücken zu einer Wand oder Zaun; Der Reifen wird mit beiden Händen gehalten und vertikal abwechselnd oben über dem Kopf und unten zwischen den Beinen explosiv gegen die Wand/Zaun geschlagen.

So 32**Slide Ausfallschritt**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=zreUNJK5rQ>

Es werden Ausfallschritte nach hinten vollzogen. Das vordere Bein steht dabei auf normalem Boden, das hintere auf dem Slide-Board. Der Oberkörper bleibt dabei stets gerade.

So 33 Slide Beinbeuger

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0B-gs4lZV4>

Ausgangsposition: Rückenlage, die Beine sind auf dem Slide-Board; Die Arme werden neben dem Körper als Stütze abgelegt. Nun werden die Versen zum Körper gezogen, zeitgleich wird das Gesäß nach oben gedrückt.

So 37 Weighted Plank

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5W0B0ch150>

Im Unterarmstütz legt ein Partner Hantelscheibe(n) auf das Gesäß und den unteren Rücken. Der Rücken bleibt dabei gerade und gerät nie ins Hohlkreuz.

So 34 Slide Bergsteiger

Link: https://www.youtube.com/watch?v=XMGWQD_vys

Ausgangsposition: Liegestützposition mit den gestreckten Armen auf dem seitlichen Rand des Slide-Boards. Nun werden die Knie abwechselnd zur Brust gezogen. Der Rumpf bleibt dabei angespannt, der Rücken bleibt gerade.

So 38 Wurf rücklings im Kniestand

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=EnrMC4r0uww>

Ausgangsposition: Kniestand, mit dem Rücken zum Partner. Ein Ball wird durch eine explosive Außenrotation zum Partner geworfen. Der Oberarm ist dabei parallel zum Boden, der Unterarm hat einen 90° Winkel zum Oberarm.

So 35 Slide Seitfallschritt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=V8B2HhWzs>

Es werden Ausfallschritte nach zur Seite vollzogen. Ein Bein steht dabei auf normalem Boden, das andere Bein auf dem Slide-Board. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, das Bein auf dem Slide wird gerade ausgestreckt und abgespreizt.

So 39 Wurf seitwärts

Link: https://www.youtube.com/watch?v=Cm8h5Tx68_A

Ausgangsposition: Seitlicher breiter Stand zum Partner, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Oberkörper rotiert zur Seite, der Arm wird mitgeschwungen. Die Bewegung wird abgefangen und explosiv in eine Gegenrotation umgewandelt. Der Arm wird gestreckt und der ball so zum Partner geworfen

So 36 Weighted Plank Beine Heben

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b4BHG-KZu4>

Im Unterarmstütz legt ein Partner Hantelscheibe(n) auf das Gesäß und den unteren Rücken. Der Rücken bleibt dabei gerade und gerät nie ins Hohlkreuz. Die Beine werden abwechselnd leicht angehoben, kurz gehalten und wieder abgelegt.

So 40 Wurfbewegung abfangen mit Zusatzgewicht

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=avWf66-JSE>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Der Oberkörper rotiert zur Seite, der Arm wird mitgeschwungen. Die Bewegung wird abgefangen und explosiv in eine Gegenrotation umgewandelt. Der Arm wird gestreckt und die Bewegung wieder abgefangen, erneut zur anderen Seite rotiert, der Arm wird wieder gebeugt.

Sprungschule

Sp 1 **3er-Hop beidbeinig**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UmHdCsDv00>

Ausgangsposition: In der Hocke. Die Arme sind hinter dem Körper. Nun wird mithilfe der Arme explosiv nach vorne gesprungen. Unmittelbar nach der Landung wird reaktiv weitersprungen. Insgesamt werden drei Sprünge gemacht.

Sp 5 **Froschsprung-Strecksprung-Kombi**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UmLdbZsBdc>

Ausgangsposition: In der Hocke. Der Körper ist weit vorgelehnt und die Arme befinden sich hinter dem Körper. Als erstes wird beidbeinig explosiv nach vorne gesprungen. Direkt nach der Landung wird ein senkrechter Strecksprung gemacht.

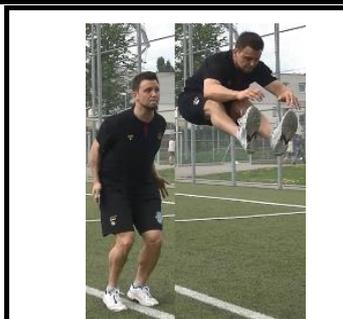
Sp 2 **3er-Hop einbeinig**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=bKu3Rb-ITy>

Ausgangsposition: Im einbeinigen Stand. Die Arme befinden sich in gegenseitiger Position zu den Beinen. Nun wird mithilfe der Arme und des Schwungbeines explosiv nach vorne gesprungen. Insgesamt werden drei Sprünge gemacht.

Sp 6 **Hechtsprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SwPwmsYIZY>

Ausgangsposition: schulterbreiter, paralleler Stand. Nun wird explosiv nach oben gesprungen. Dabei macht der Körper in der Luft eine Klappmesser Bewegung: Die Beine werden nach oben angezogen und der Oberkörper wird nach vorne gelehnt. Direkt nach der Landung. Unmittelbar nach der Landung wird reaktiv erneut gesprungen.

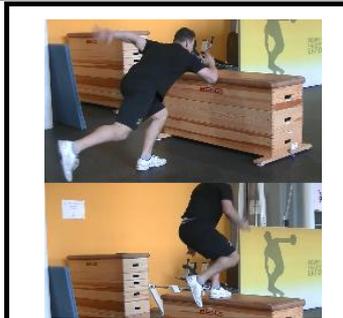
Sp 3 **Einzelne Froschsprünge**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=Mf_aGBRCSbs

Es wird aus der Hocke explosiv nach vorne gesprungen. Die Arme werden als Schwungelemente eingesetzt. Die Landung wird abgedefert. Wenn ein stabiler Stand erreicht wurde, wird weiter gesprungen.

Sp 7 **Hock-Strecksprung auf Kasten eb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ku6GjD0wFg>

Ausgangsposition: Einbeinstand vor dem Kasten. Der Oberkörper ist weit nach vorne geneigt und das Schwungbein zeigt nach hinten. Mit Ausholbewegung und gegengleichen Armeinsatz soll durch einen möglichst explosiven Absprung die größtmögliche Flughöhe erreicht werden. Die Landung erfolgt auf einem Kasten. Nach jedem Sprung steigt der Athlet in Ruhe vom Kasten ab und bereitet sich auf den nächsten Absprung vor.

Sp 4 **Froschsprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fWuDVuSQU>

In die Hocke gehen und explosiv nach vorne mit Einsatz der Arme abspringen. Bei der Landung nachgeben und federnd erneut abspringen

Sp 8 **Hock-Strecksprung auf Kasten**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2hRTyX2e>

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand vor dem Kasten. Mit Ausholbewegung und Armeinsatz soll durch einen möglichst explosiven Absprung die größtmögliche Flughöhe erreicht werden. Die tiefe und schulterbreite Landung erfolgt auf einem hohen Kasten. Nach jedem Sprung steigt der Athlet in Ruhe vom Kasten ab und bereitet sich auf den nächsten Absprung vor.

Sp 9 Hock-Strecksprung mit Auftakt



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=uTg-XHFPMQ>

Zunächst werden zwei Auftaktsschritte gemacht. Dabei machen die Arme eine Ausholbewegung. Dann folgt ein beidbeiniger senkrechter Strecksprung.

Sp 13 Horizontalsprung eb



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=b2R-r5Y0apc>

Ausgangsposition: Im Einbeinstand. Der Oberkörper ist weit vorgelehnt, die Arme sind gegengleich zu den Beinen positioniert. Durch den Einsatz der Arme und des Schwungebeines wird ein weiter einbeiniger Sprung nach vorne gemacht. Es wird auf dem Sprungbein gelandet.

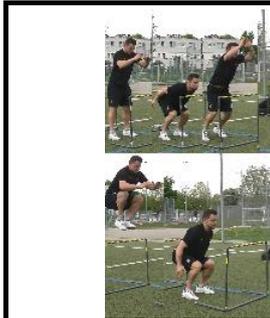
Sp 10 Hock-Strecksprung ohne Arme



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VatzRRe4f8>

Ausgangsposition: Schulterbreiter, paralleler Stand. Die Hände befinden sich an der Hüfte. Zunächst wird eine Auftaktbewegung in die Hocke gemacht. Anschließend wird der Körper in die senkrechte geleitet und es wird so weit wie möglich nach oben gesprungen.

Sp 14 Hürden Hock-Strecksprünge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=2bhZz2MAk>

Ausgangsposition: Schulterbreiter, paralleler Stand vor der Hürde. Die Arme werden als Schwungelemente eingesetzt. Der Körper wird in die Hocke abgesenkt und anschließend wird beidbeinig über die Hürde gesprungen. Die Landung wird abgedefert. Daraufhin beginnt die Bewegung von neuem.

Sp 11 Hopsersprünge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=En7k4Wams>

Es werden einbeinige Sprünge nach vorne gemacht. Dabei wird mit dem gleich Bein abgesprungen und gelandet. Wichtig ist der Schwungeinsatz der Arme und des Gegenbeines.

Sp 15 Hürden Strecksprünge



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=UDY6R6HD-g>

Ausgangsposition: Hockposition vor der Hürde. Mithilfe des Armeinsatzes wird beidbeinig über die Hürde gesprungen. Unmittelbar nach der Landung geben die Knie nach, sodass man in der Ausgangsposition landet. Daraufhin beginnt die Bewegung von neuem.

Sp 12 Horizontalsprünge eb



Link: https://www.youtube.com/watch?v=wAF_16RU-0s

Einbeinig nach vorne abstoßen und auf dem Schwungebein landen. Das Gleichgewicht kurz halten und dann erneut abspringen

Sp 16 Hürdensprünge eb



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WwzInuPbAQ>

Einbeinig abspringen und auf dem Sprungbein landen. Mit kurzer Kontaktzeit wieder abspringen. Die Arme werden explosiv mitgeführt

Sp 17 **Hürdensprünge mit gestreckten Beinen**



Die Kontaktzeit zwischen den Hürden wird so kurz wie möglich gehalten, die Beine werden beim Sprung durchgestreckt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=KJGJ8fnUNg>

Sp 21 **Jump and Reach ohne Anlauf**



Es wird so hoch wie möglich abgesprungen, die Arme werden mitgenommen. Mit einem Arm wird versucht, das Säckchen über dem Kopf zu erreichen.

Link: <https://youtu.be/vBSR-3wUe78>

Sp 18 **Hürdensprünge**



Die Kontaktzeiten werden kurz gehalten, die Hürden sind so zu wählen, dass ein Kniehub unausweichlich ist

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=53SAmw4Fg>

Sp 22 **Kleine Sprünge eb vor-rück**



Eine Linie auf dem Boden kann zur Hilfe genommen werden. Einbeinig werden schnelle, kleine Sprünge vor und zurück ausgeführt. Die Sprünge gehen nicht in die Höhe.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=0dV6aVRSA>

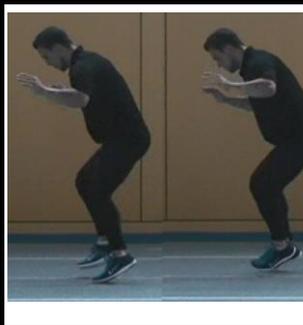
Sp 19 **Hürdensprung-Kombi mit gestreckten Beinen**



Die Hürden werden beidbeinig übersprungen, zwischen den Hürden wird abwechselnd ein Seitsprung vollzogen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=VIGTAYODIY>

Sp 23 **Kleine Sprünge seitwärts**



Eine Linie auf dem Boden kann zur Hilfe genommen werden. Beidbeinig werden schnelle, kleine Sprünge nach rechts und links ausgeführt. Die Sprünge gehen nicht in die Höhe.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IYqIPZ7BY>

Sp 20 **Jump and Reach mit Anlauf**



Es werden vier Schritte zum Anlaufen genutzt, jedoch entspricht der vierte direkt dem Absprung von beiden Beinen. Anschließend wird so hoch wie möglich abgesprungen. Die Arme werden mitgenommen. Nun wird versucht, mit einer Hand das Säckchen über dem Kopf zu berühren.

Link: <https://youtu.be/1h40Gn024v0>

Sp 24 **Kleine Sprünge vor-rück**



Eine Linie auf dem Boden kann zur Hilfe genommen werden. Beidbeinig (schulterbreit) werden schnelle, kleine Sprünge vor und zurück ausgeführt. Die Sprünge gehen nicht in die Höhe.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PKuZSuDn6>

Sp 25 **Kleine Sprünge eb seitwärts**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mcDYcmYeRs>

Eine Linie auf dem Boden kann zur Hilfe genommen werden. Einbeinig werden schnelle, kleine Sprünge nach rechts und links ausgeführt. Die Sprünge gehen nicht in die Höhe.

Sp 29 **Mehrfachstretksprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pf8RZdizis>

Die Sprünge werden auf der Stelle durchgeführt. Aus der Hocke wird explosiv nach oben abgesprungen und der Körper durchgestreckt. Bei der Landung wird das Gewicht in der Hocke abgefangen und erneut abgesprungen

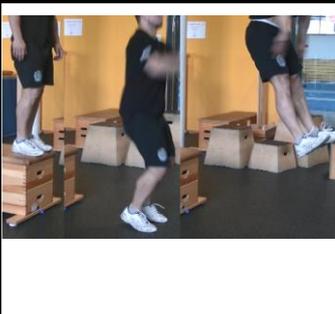
Sp 26 **Landung bb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=nmfFKpYA>

Ausgangsposition: Beidbeiniger Stand auf einem hohen Kasten. Es wird ein Schritt von dem Kasten herunter gemacht. Die Landung erfolgt in der Hocke, die Arme werden zur Stabilisation verwendet.

Sp 30 **Nieder-Hochsprung**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=puZJJDspyc>

Es wird von einem Kasten herabgesprungen, dabei wird zuerst ein Fuß nach vorne geführt, die Zehenspitzen sind angezogen. Daraufhin wird abgesprungen. Am Boden wird beidbeinig aufgetreten, so kurz wie möglich der Bodenkontakt und sofort wieder nach oben abgesprungen. Hauptsächlich die Sprunggelenke arbeiten, die Knie werden nur leicht gebeugt.

Sp 27 **Landung eb**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=9Vf-JwHl_Yug

Ausgangsposition: Beidbeiniger Stand auf einem Kasten. Es wird ein Schritt von dem Kasten herunter gemacht. Die Landung erfolgt einbeinig mit gebeugtem Bein. Die Arme und das freie Bein werden zur Stabilisation der Landung eingesetzt.

Sp 31 **Prellsprünge auf Schräger Unterlage**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=qmWZnEI>

Man beginnt an der tiefen Seite einer schrägen Unterlage. Es werden beidbeinige Prellsprünge aufwärts zur hohen Seite gemacht. Anschließend werden die Sprünge rückwärts wieder zur tiefen Seite gemacht. Die Kontaktzeit ist möglichst kurz, die Beine sind durchgehend gestreckt.

Sp 28 **Mehrfachsprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=500bvxm004>

Es wird auf der Stelle gesprungen. Die Beine werden beim Sprung ganz ausgetreckt und die Zehenspitzen nach oben gezogen. Die Kontaktzeit ist so kurz wie möglich zu halten

Sp 32 **Prellsprünge seitlich auf Schräger Unterlage**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BMVQ36DeCo>

Es werden seitliche Prellsprünge auf schräger Unterlage vollzogen. Dabei ist darauf zu achten, die Beine beinahe gestreckt zu halten, jedoch nicht ganz durchzustrecken. Es wird hauptsächlich aus den Sprunggelenken gearbeitet und der Bodenkontakt wird so kurz wie möglich gehalten

Sp 33 **Prellsprünge**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=XR2FLLJZ670>

Kleine federnde Sprünge nach vorne. Die Blickrichtung kann dabei variiert werden

Sp 37 **Sprünge mit Landung auf dem Sprungbein eb**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4F5dIKgA>

Sprunglauf bei dem jeweils nur ein Bein angezogen wird. Es wird immer auf dem Sprungbein gelandet, und Hopperlauf vollzogen und wieder mit dem selben Bein abgesprungen, wieder das selbe Knie vor dem Körper angewinkelt hochgezogen

Sp 34 **Reaktiver Steigesprung bb**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=AWuAwPUP6PU>

Es wird ein Schritt auf den Kasten zugemacht, daraufhin springen beide Beine auf den Kasten. Der Körper wird nachgeschoben und eine Ganzkörperstreckung mit explosiven Absprung gerade nach oben vollzogen. Wichtig. Der Kontakt auf dem Kasten muss reaktiv sein, also möglichst kurz gehalten werden. In der Flugphase werden die beine durchgestreckt und die Zehenspitzen angezogen.

Sp 38 **Sprunglauf aus Anlauf**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TD7zp0mYd>

Es werden weite Horizontalsprünge vollzogen. Die Beine werden dabei abgewechselt.

Sp 35 **Reaktiver Steigesprung eb**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ebK7Yq3R28>

Es wird ein Schritt auf den Kasten zugemacht, daraufhin steigt das aktive Bein auf den Kasten. Der Körper wird nachgeschoben und eine Ganzkörperstreckung mit explosiven Absprung gerade nach oben vollzogen. Wichtig. Der Kontakt des Absprungbeines auf dem Kasten muss reaktiv sein, also möglichst kurz gehalten werden. Das kontralaterale Bein wird angewinkelt vor dem Körper nach oben gezogen. Es wird auf dem Sprungbein gelandet.

Sp 39 **Sprunglauf**

Link: https://www.youtube.com/watch?v=3U_Fe9s5Bv4

Es werden weite abwechselnde einbeinige Sprünge vollzogen. Der letzte Sprung wird mit maximaler Weite ausgeführt und beidbeinig gelandet.

Sp 36 **Skatersprünge**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=lpFmiulkig>

Es wird einbeinig von links nach rechts gesprungen. Nach der Landung wird im Knie leicht nachgegeben und die Bewegung abgefangen und dann in den Sprung umgesetzt.

Sp 40 **Sprungseil 180**

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=g8e72678-WU>

Während dem Springen wird eine 180° Drehung vollzogen, ab dann wird das Seil Rückwärts geschwungen. Daraufhin die nächste 180° Drehung, das Seil wird wieder vorwärts geschwungen

Sp 41 **Sprungseil Crossover Double Unders**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=SDVz2eBpRg>

Jedes zweite Mal wenn das Seil übersprungen wird, wird das Seil doppelt unter dem Füßen durchgeschwungen: Einmal mit geraden Armen, einmal mit überkreuzten Armen.

Sp 45 **Sprungseil Skippings Crossover**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6U0K2vAWc>

Bei jedem Seilschwung werden die Knie abwechselnd angezogen. Dabei ist zu jedem Moment genau ein Fuß auf dem Boden. Jeder Seilschwung wird mit überkreuzten Armen ausgeführt.

Sp 42 **Sprungseil crossover**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=20-7C_pHf20

Es werden Schwünge mit überkreuzten Armen miteingebaut.

Sp 46 **Sprungseil Skippings mit Seitschwung**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=p0lcDjvtaA>

Bei jedem Seilschwung werden die Knie abwechselnd angezogen. Dabei ist zu jedem Moment genau ein Fuß auf dem Boden. Jeder vierte und fünfte Seilschwung wird rechts und links neben dem Körper vollzogen.

Sp 43 **Sprungseil Double Unders**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mlszLx7BBA>

Bei jedem Sprung wird das Seil zwei mal unter den Füßen durchgeschwungen.

Sp 47 **Sprungseil Skippings**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=8v3ca0T_24

Bei jedem Seilschwung werden die Knie abwechselnd angezogen. Dabei ist zu jedem Moment genau ein Fuß auf dem Boden

Sp 44 **Sprungseil Prellsprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ogS6D3v3Wg>

Bei jedem Seilschwung wird ein Prellsprung vollzogen. Die Beine sind dabei beinahe gestreckt, es wird hauptsächlich aus den Sprunggelenken gearbeitet.

Sp 48 **Sprungseil Wechselsprünge eb**



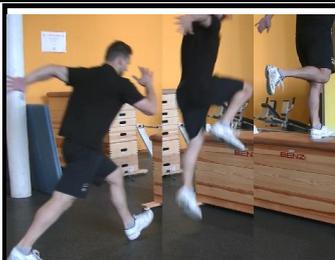
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=g8-3Z77b580>

Bei jedem Seilschwung werden kleine Sprünge vollzogen bei denen die Knie abwechselnd leicht angezogen werden. Dabei wird jeweils ein Bein nach vorne ausgestreckt, das andere Bein berührt den Boden zwei mal hintereinander. Dabei ist auf eine Flugphase zu achten.

Sp 49 Sprungseil Wechselsprünge

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sfWokLd0xc>

Bei jedem Seilschwung werden kleine Sprünge vollzogen bei denen die Knie abwechselnd leicht angezogen werden. Dabei ist auf eine Flugphase zu achten.

Sp 53 Strecksprung auf Kasten eb mit Auftakt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=RpAGhEYSM>

Die Bewegung wird durch einen Auftaktschritt eingeleitet. Nun wird der Körper explosiv gestreckt und zum Kasten einbeinig maximal hoch abgesprungen und auf dem Kasten gelandet. Die Arme werden dabei als Schwungelemente genutzt.

Sp 50 Steigesprung auf Schräger Unterlage 1

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yfr-9MCA620>

Das aktive Bein steigt auf den schrägen Kasten, an aufsteigender Stelle. Der Körper wird nachgeschoben und eine Ganzkörperstreckung mit explosiven Absprung gerade nach oben vollzogen. Das kontralaterale Bein wird angewinkelt vor dem Körper nach oben gezogen. Es wird auf dem Sprungbein gelandet.

Sp 54 Strecksprung auf Kasten eb

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=d9f8BrgKlc>

Ausgangsposition: Sitzend auf einer Erhöhung, 90° im Kniegelenk. Ein Bein ist vor dem Kasten auf dem Boden (aktiv), das kontralaterale Bein wird seitlich in der Luft gehalten. Durch nach vorne beugen des Oberkörpers wird die Bewegung eingeleitet. Das Gesäß hebt ab, nun wird der Körper explosiv gestreckt und zum Kasten einbeinig maximal hoch abgesprungen und auf dem Kasten gelandet.

Sp 51 Steigesprung auf Schräger Unterlage 2

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=WCcS8eMz64>

Das aktive Bein steigt auf den schrägen Kasten, an absteigender Stelle. Der Körper wird nachgeschoben und eine Ganzkörperstreckung mit explosiven Absprung gerade nach oben vollzogen. Das kontralaterale Bein wird angewinkelt vor dem Körper nach oben gezogen. Es wird auf dem Sprungbein gelandet.

Sp 55 Strecksprung auf Kasten mit Auftakt

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=MoJKUFDt8>

Die Bewegung wird durch einen Auftaktschritt eingeleitet. Nun wird der Körper explosiv gestreckt und zum Kasten beidbeinig maximal hoch abgesprungen und auf dem Kasten gelandet. Die Arme werden dabei als Schwungelemente genutzt.

Sp 52 Steigesprung

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=NG0-r7PB0>

Es wird ein Schritt auf den Kasten zugemacht, daraufhin steigt das aktive Bein auf den Kasten. Der Körper wird nachgeschoben und eine Ganzkörperstreckung mit explosiven Absprung gerade nach oben vollzogen. Das kontralaterale Bein wird angewinkelt vor dem Körper nach oben gezogen. Es wird auf dem Sprungbein gelandet.

Sp 56 Strecksprung auf Kasten

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ikar1zs4Iow>

Ausgangsposition: Sitzend auf einer Erhöhung, 90° im Kniegelenk. Durch nach vorne beugen des Oberkörpers wird die Bewegung eingeleitet. Das Gesäß hebt ab, nun wird der Körper explosiv gestreckt und zum Kasten beidbeinig maximal hoch abgesprungen und auf dem Kasten gelandet.

Sp 57 **Strecksprung aus der halben Rolle**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=5a_dPB_4sI

Aus dem Stand wird der Körper über das Gesäß, den Rücken bis auf die Schultern gerollt. Hier wird eine Kerze vollzogen, kurz mit den Armen ab Boden abgestützt. Daraufhin wird wieder zurückgerollt, sobald die Füße Bodenkontakt haben, wird der Körper explosiv gestreckt und nach oben gesprungen, die Arme werden ebenfalls nach oben gestreckt.

Sp 61 **Tuck-Sprünge**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=0vD_KD-SmZY

Es werden gerade beidbeinige Sprünge nach oben vollzogen. In der Luft werden die Knie maximal nach oben gezogen. Die Arme werden zum Schwungholen genutzt.

Sp 58 **Strecksprung ohne Arme**



Link: https://www.youtube.com/watch?v=xMoBqo:s_k

Es wird in die Hocke gegangen und dann explosiv mit maximaler Kraft nach oben abgestoßen. Die Hände sind dabei stets in den Hüften

Sp 62 **Vertikalsprung eb**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=5fCaaTylJsM>

Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Der Oberkörper wird zum Schwung holen nach vorne gelehnt. Es wird explosiv nach oben abgesprungen und das Sprungbein in der Luft zur angewinkelt und zur Brust gezogen.

Sp 59 **Strecksprung**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yvR5261PZ044>

Es wird in die Hocke gegangen und dann explosiv mit maximaler Kraft nach oben abgestoßen. Die Hände werden als Schwungelemente mitverwendet

Sp 63 **Wechselsprünge mit Richtungswechsel**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=mUqzlmZaM>

Es werden kleine Sprünge vollzogen bei denen die Knie abwechselnd leicht angezogen werde. Dabei ist auf eine Flugphase zu achten. Die Blickrichtung wird während den Sprüngen gewechselt.

Sp 60 **Tscherbakis**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ARTZ69L7c>

Es werden gerade Sprünge nach oben vollzogen. Dabei wird in der Luft ein Bein maximal vor dem Körper nach oben gezogen, das kontralaterale Bein hinter dem Körper abgespreizt. Die Hände werden zum Schwung holen gegengleich mitgezogen

Sp 64 **Wechselsprünge**



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=IDqpfWfws>

Es werden kleine Sprünge vollzogen bei denen die Knie abwechselnd leicht angezogen werden. Dabei ist auf eine Flugphase zu achten.

Sp 65 **Zugwiderstandssprunglauf** **Sp 69**



Ein Partner zieht über ein elastisches Seil am Sportler, dieser versucht mit maximaler Geschwindigkeit mit weiten einbeinigen Sprüngen "davon" zu kommen. Der Partner läuft in die selbe Richtung wie der Sportler um Unfälle zu vermeiden und hält immer Spannung auf dem Seil..

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=d0B6GnClggg>

Link:	

Sp 66 **Sp 70**

Link:

Sp 67 **Sp 71**

Link:

Sp 68 **Sp 72**

Link:

Link:

Link:

Link: