

# KRAFT ÜBUNGEN OBERE EXTREMITÄTEN

# ÜBERSICHT

Leicht	Nummer	Seite	Mittel	Nummer	Seite	Anspruchsvoll	Nummer	Seite
Liegestütze an der Wand	OE.01.L	2	Liegestütze auf den Knien	OE.01.M	3	Liegestütze	OE.01.A	4
Unterarm-Liegestütze an der Wand	OE.02.L	5	Unterarm-Liegestütze auf den Knien	OE.02.M	6	Unterarm-Liegestütze	OE.02.A	7
Dips mit gehockten Beinen	OE.03.L	8	Dips mit erhöhten Beinen	OE.03.M	9	Dips am Barren	OE.03.A	10
Horizontales Rudern am Barren	OE.04.L	11	Klimmzug mit leichtem Absprung	OE.04.M	12	Klimmzüge	OE.04.A	13
Frontheben	OE.05.LMA	14	Frontheben	OE.05.LMA	14	Frontheben	OE.05.LMA	14
Trizepsdrücken	OE.06.LMA	15	Trizepsdrücken	OE.06.LMA	15	Trizepsdrücken	OE.06.LMA	15
Butterfly Reverse 2 Schritte hinter Aufhängepunkt	OE.07.L	16	Butterfly Reverse 1 Schritt hinter Aufhängepunkt	OE.07.M	17	Butterfly Reverse unter Aufhängepunkt	OE.07.A	18
Armheben im Kniestand	OE.08.LMA	19	Armheben im Kniestand	OE.08.LMA	19	Armheben im Kniestand	OE.08.LMA	19
Schulterdrücken mit leichtem Theraband	OE.09.L	20	Schulterdrücken mit mittlerem Theraband	OE.09.M	21	Schulterdrücken mit Gewicht	OE.09.A	22
Armkreisen	OE.10.LMA	23	Armkreisen	OE.10.LMA	23	Armkreisen	OE.10.LMA	23
Armheben in Bauchlage	OE.11.L	24	Armrotation in Bauchlage	OE.11.M	25	Armrotation mit Gewicht in Bauchlage	OE.11.A	26

## OE.01.L **KRAFT**

### ■□□ **Liegestütze an der Wand**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist ungefähr einen halben Meter vor einer Wand stehend. Die Hände auf Schulterhöhe etwas weiter als schulterbreit an der Wand platzieren (Fingerspitzen zeigen nach oben oder leicht nach aussen) und gegen die Wand lehnen. Die Ellbogen langsam beugen und den Oberkörper, bis der Kopf fast die Wand berührt, nach vorne neigen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

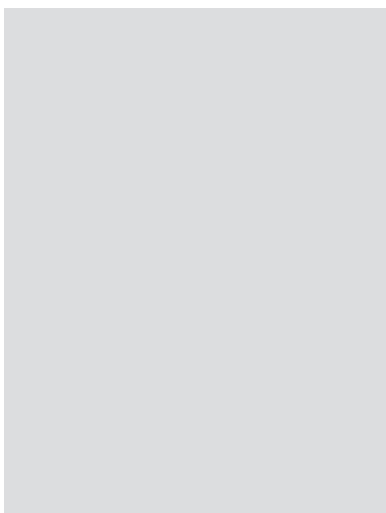
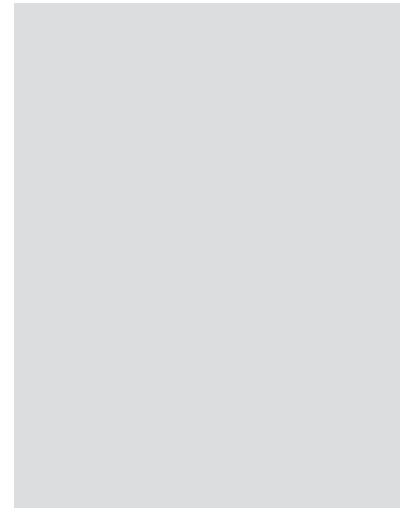
#### **Variation**

- Die Stützbreite variieren (breit, schmal).
- Je weiter der Abstand zur Wand, desto anstrengender ist die Übung.

#### **Material**

## OE 01.M **KRAFT**

### ■■■ **Liegestütze auf den Knien**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Liegestützposition auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Die Ellbogen langsam beugen und den Oberkörper, bis die Brust fast den Boden berührt, nach unten absenken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

#### **Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Variation**

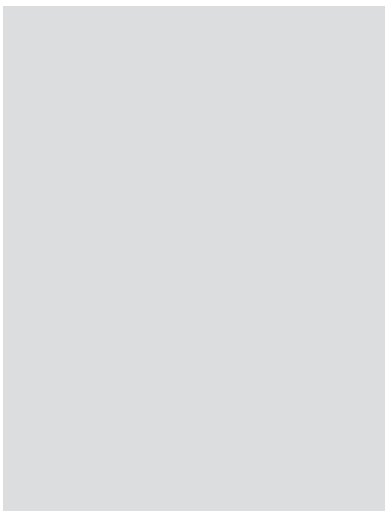
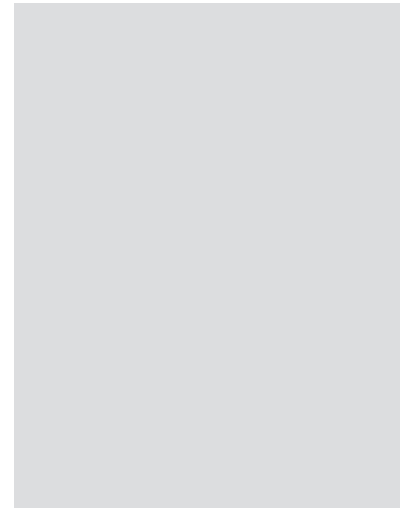
Die Stützbreite variieren (breit, schmal).

#### **Material**

Dünne Matte

OE 01.A **KRAFT**

■■■ **Liegestütze**



**Übung**

Ausgangsposition ist die Liegestützposition. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Die Ellbogen langsam beugen und den Oberkörper, bis die Brust fast den Boden berührt, nach unten absenken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Variation**

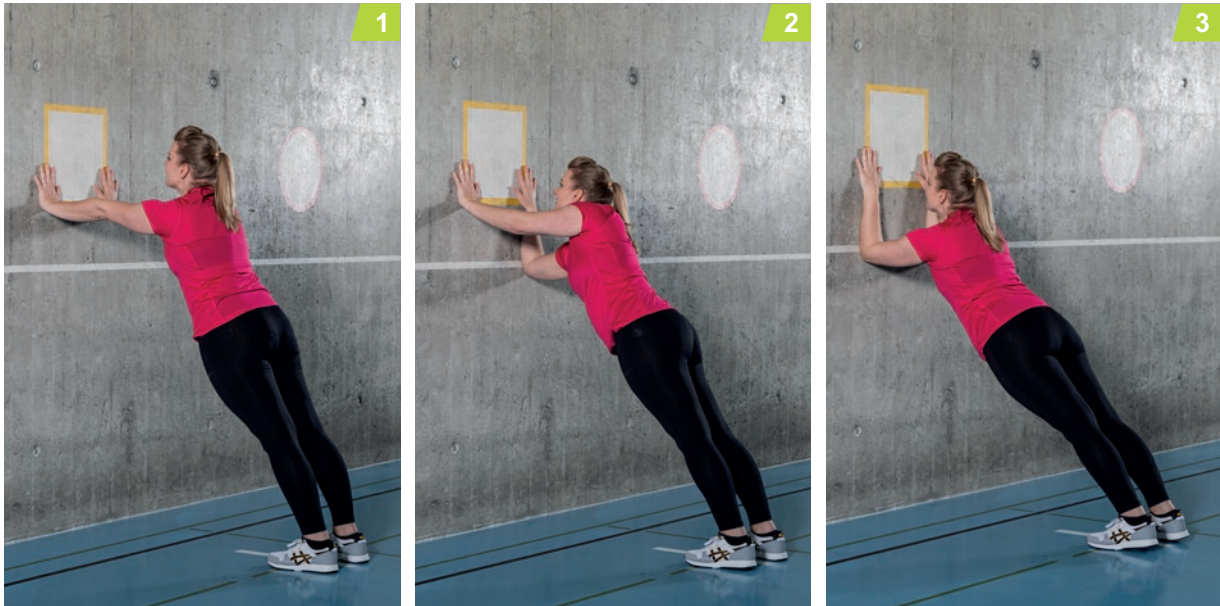
Die Stützbreite variieren (breit, schmal).

**Material**

Dünne Matte

## OE.02.L **KRAFT**

### ■□□ **Unterarm-Liegestütze an der Wand**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist ungefähr einen halben Meter vor einer Wand stehend. Die Hände auf Schulterhöhe etwas weiter als schulterbreit an der Wand platzieren (Fingerspitzen zeigen nach oben oder leicht nach aussen) und gegen die Wand lehnen. Rechter Arm beugen und den Unterarm an der Wand ablegen, linker Arm beugen und an der Wand ablegen, rechte Hand unter der rechten Schulter platzieren und nach oben hochdrücken, linke Hand unter der linken Schulter platzieren und nach oben hochdrücken. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

#### **Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Reihenfolge der Arme tauschen, damit der Rumpf gleichmässig trainiert wird.

#### **Variation**

Je weiter der Abstand zur Wand, desto anstrengender ist die Übung.

#### **Material**

OE 02.M **KRAFT**

■■■ **Unterarm-Liegestütze auf den Knien**



**Übung**

Ausgangsposition ist die Liegestützposition auf den Knien. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Linker Arm beugen und den Unterarm auf dem Boden ablegen, rechter Arm beugen und auf dem Boden ablegen, linke Hand unter der linken Schulter platzieren und nach oben hochdrücken, rechte Hand unter der rechten Schulter platzieren und nach oben hochdrücken. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Reihenfolge der Arme tauschen, damit der Rumpf gleichmässig trainiert wird.

**Variation**

**Material**  
Dünne Matte

## OE 02.A **KRAFT**

### ■■■ **Unterarm-Liegestütze**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist die Liegestützposition. Die Hände ungefähr schulterbreit auf dem Boden platzieren (Fingerspitzen zeigen nach vorne oder leicht nach aussen). Linker Arm beugen und den Unterarm auf dem Boden ablegen, rechter Arm beugen und auf dem Boden ablegen, linke Hand unter der linken Schulter platzieren und nach oben hochdrücken, rechte Hand unter der rechten Schulter platzieren und nach oben hochdrücken. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

#### **Hinweis**

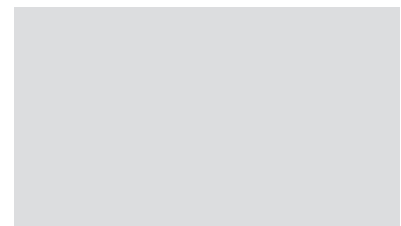
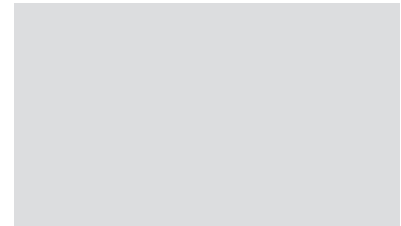
Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Reihenfolge der Arme tauschen, damit der Rumpf gleichmässig trainiert wird.

#### **Variation**

**Material**  
Dünne Matte

OE 03.L **KRAFT**

■□□ **Dips mit gehockten Beinen**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand rücklings mit den Händen auf einer Erhöhung. Die Ellbogen langsam beugen und den Körper so nah wie möglich an den Kastelementen, bis die Oberarme waagrecht sind, nach unten absenken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

**Hinweis**

Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung senkrecht.

**Variation (V1/V2)**

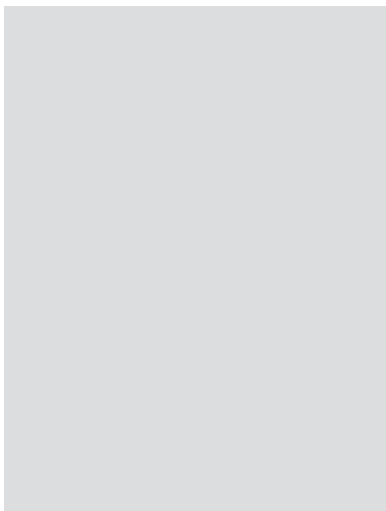
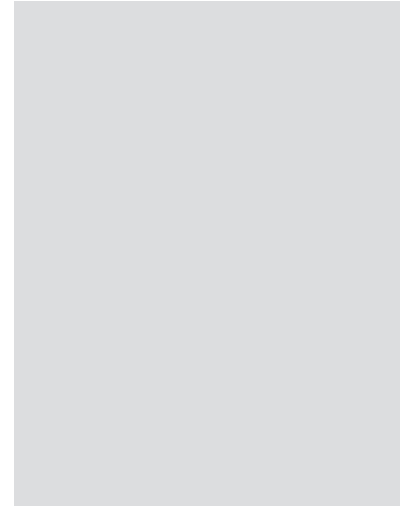
Die Übung anstatt mit gehockten Beinen mit gestreckten Beinen ausführen (schwieriger).

**Material**

3 Kastelemente

OE.03.M **KRAFT**

■■■□ **Dips mit erhöhten Beinen**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand rücklings mit den gestreckten Beinen und den Händen auf einer Erhöhung. Die Ellbogen langsam beugen und den Körper so nah wie möglich an den Kasten-elementen, bis die Oberarme waagrecht sind, nach unten absenken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

**Hinweis**

Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung senkrecht.

**Variation**

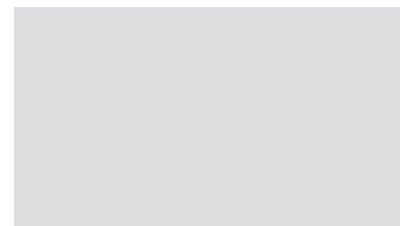
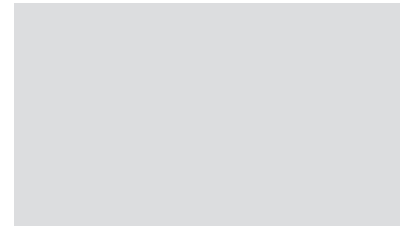
Die Übung anstatt mit gestreckten Beinen mit gehockten Beinen ausführen (einfacher).

**Material**

3 Kasten-elemente

OE.03.A **KRAFT**

■■■ **Dips am Barren**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Stütz auf dem Parallelbarren. Die Knie sind im Theraband platziert. Die Ellbogen langsam beugen und den Körper, bis die Schultern tiefer als die Ellbogen sind, nach unten absenken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

**Hinweis**

Die Ellbogen bleiben während der gesamten Übung nahe am Körper.

**Variation**

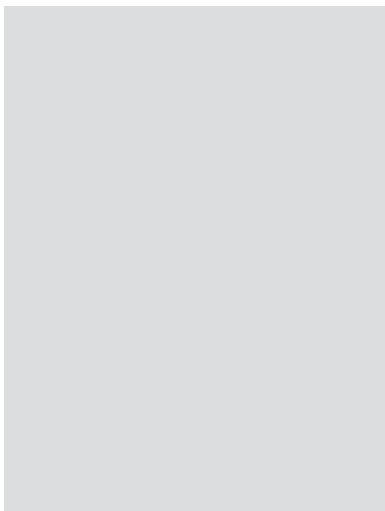
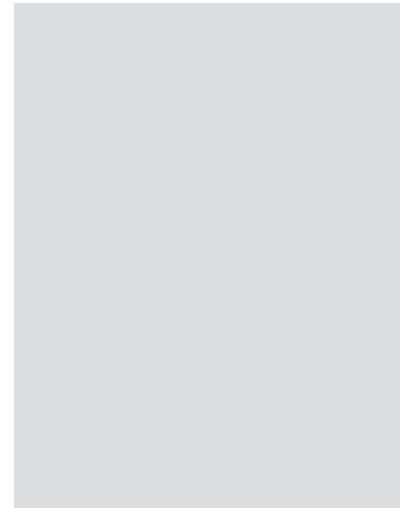
Die Übung anstatt mit einem Theraband mit einem Schwedenkasten ausführen.

**Material**

- Parallelbarren
- 1 Theraband
- Evtl. 1–2 Kasten-elemente

## OE.04.L **KRAFT**

### ■□□ **Horizontales Rudern am Barren**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der schulterbreite Hang am Parallelbarren mit aufgestellten Füßen. Den Oberkörper, bis die Brust auf der Höhe des Barrens ist, hochziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition absenken.

#### **Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Variation**

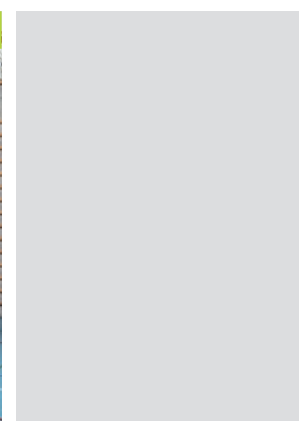
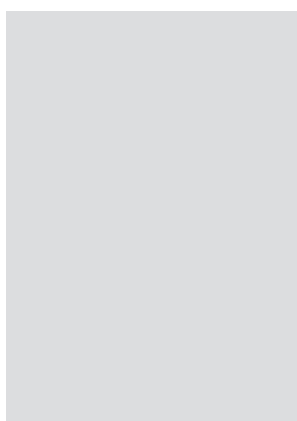
Die Übung anstatt mit gestreckten Beinen mit gehockten Beinen ausführen (einfacher).

#### **Material**

Parallelbarren (oder Reckstange)

## OE.04.M **KRAFT**

### ■■■ **Klimmzüge mit leichtem Absprung**



#### **Übung**

Die Höhe der Reckstange muss zwischen Handgelenk und Ellbogen eingestellt sein. Ausgangsposition ist der etwas mehr als schulterbreite Hang an einer Reckstange, wobei die Füße auf dem Boden abgesetzt werden. Vom Boden abspringen und mit der Explosivität, welche sich aus dem Sprung entwickelt, den gesamten Körper, bis das Kinn über der Reckstange ist, hochziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.

#### **Hinweis**

Die Bewegung ohne Schwungholen mit den Beinen oder starke Kopf- und Schulterbewegungen ausführen. Für kleine Personen ein Schwedenkasten unter das Reck stellen.

#### **Variation**

- Die Griffbreite variieren (breit, schmal).
- Die Griffvarianten variieren (Untergriff, alternierender Griff).

#### **Material**

- Reckstange
- Evtl. 1–2 Kasten-elemente

OE.04.A **KRAFT**

■■■ **Klimmzüge**



**Übung**

Ausgangsposition ist der schulterbreite Hang an einem Reck. Den Körper, bis das Kinn über der Reckstange ist, hochziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Die Bewegung ohne Schwungholen mit den Beinen oder starke Kopf- und Schulterbewegungen ausführen.

**Variation**

- Die Griffbreite variieren (breit, schmal).
- Die Griffvarianten variieren (Untergriff, alternierender Griff).

**Material**

Reckstange

OE.05.LMA **KRAFT**

□□□ **Frontheben**



**Übung**

Ausgangsposition ist rücklings vor einer Sprossenwand stehend. Das Theraband ist an einer Sprosse auf Hüfthöhe befestigt und wird mit gestreckten Armen gegriffen. Die Arme in einer geraden Linie vor dem Körper, bis sich die Hände ungefähr auf Schulterhöhe befinden, nach oben anheben. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht bleibt. Die Bewegung langsam und bewusst ausführen.

**Variation**

Je stärker das Gummiband und je weiter der Abstand zur Sprossenwand, desto anstrengender ist die Übung.

**Material**

- Sprossenwand
- Theraband

**Bemerkung**

Gleiche Übung Frontheben (mittel) und Frontheben (anspruchsvoll)

OE.06.LMA **KRAFT**

□□□ **Trizepsdrücken**



**Übung**

Ausgangsposition ist unter einer Reckstange stehend. Das Theraband ist an der Reckstange befestigt und wird mit gebeugten Armen gegriffen (ca. rechter Winkel im Ellbogen). Die Arme in einer geraden Linie vor dem Körper, bis sich die Arme gestreckt neben den Oberschenkeln befinden, nach unten ziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht bleibt. Die Ellbogen bleiben während der gesamten Übung nahe am Körper. Die Bewegung langsam und bewusst ausführen.

**Variation**

Je stärker das Gummiband, desto anstrengender ist die Übung.

**Material**

- Reck
- Theraband

**Bemerkung**

Gleiche Übung Trizepsdrücken (mittel) und Trizepsdrücken (anspruchsvoll)

**OE.07.L KRAFT**

**■□□ Butterfly Reverse 2 Schritte hinter Aufhängepunkt**



**Übung**

Die Höhe der Ringe muss auf Kopfhöhe eingestellt und die Füße zwei Schritte hinter dem Aufhängepunkt platziert sein. Ausgangsposition ist der Schräghang an den Schaukelringen mit aufgestellten Füßen. Die Hände mit möglichst gestreckten Armen zur Seite ziehen, den Brustkorb öffnen und den Körper aufrichten. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet.

**Variation**

Je tiefer die Ringe und je horizontaler der Körper in der Ausgangsposition, desto anstrengender ist die Übung.

**Material**

Schaukelringe

**OE.07.M KRAFT**

**■■■ Butterfly Reverse 1 Schritt hinter Aufhängepunkt**



**Übung**

Die Höhe der Ringe muss auf Kopfhöhe eingestellt und die Füße einen Schritt hinter dem Aufhängepunkt platziert sein. Ausgangsposition ist der Schräghang an den Schaukelringen mit aufgestellten Füßen. Die Hände mit möglichst gestreckten Armen zur Seite ziehen, den Brustkorb öffnen und den Körper aufrichten. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet.

**Variation**

Je tiefer die Ringe und je horizontaler der Körper in der Ausgangsposition, desto anstrengender ist die Übung.

**Material**

Schaukelringe

## OE.07.A **KRAFT**

### ■■■ **Butterfly Reverse unter Aufhängepunkt**



#### **Übung**

Die Höhe der Ringe muss auf Kopfhöhe eingestellt und die Füße direkt unter dem Aufhängepunkt platziert sein. Ausgangsposition ist der Schräghang an den Schaukelringen mit aufgestellten Füßen. Die Hände mit möglichst gestreckten Armen zur Seite ziehen, den Brustkorb öffnen und den Körper aufrichten. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

#### **Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, sodass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet.

#### **Variation**

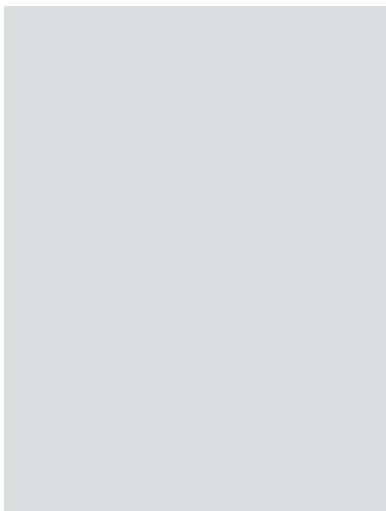
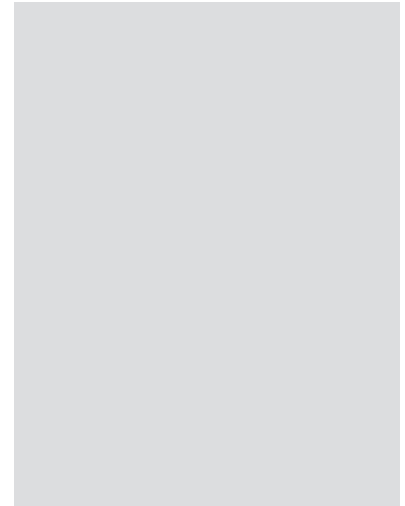
Je tiefer die Ringe und je horizontaler der Körper in der Ausgangsposition, desto anstrengender ist die Übung.

#### **Material**

Schaukelringe

OE.08.LMA **KRAFT**

□□□ **Armheben im Kniestand**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Kniestand mit vorgebeugtem Oberkörper und den gestreckten Armen auf dem Boden. Abwechselnd einen Arm bis zum höchstmöglichen Punkt vom Boden anheben und wieder absenken.

**Hinweis**

Der Rücken und die Arme bilden während der gesamten Übung eine gerade Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

**Variation**

**Material**

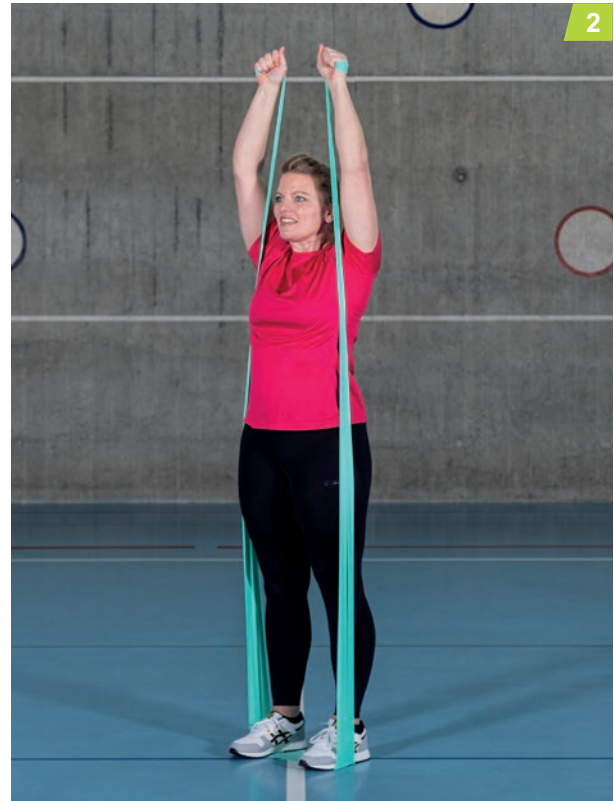
Dünne Matte

**Bemerkung**

Gleiche Übung Armheben im Kniestand (mittel) und Armheben im Kniestand (anspruchsvoll)

## OE.09.L **KRAFT**

### ■□□ **Schulterdrücken mit leichtem Theraband**



#### **Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf einem Theraband. Das Theraband wird mit angewinkelten Armen gegriffen. Die Hände langsam und ohne Schwung, bis die Arme nahezu gestreckt sind, nach oben drücken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

#### **Hinweis**

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Handgelenke sind in der Verlängerung der Unterarme.

#### **Variation**

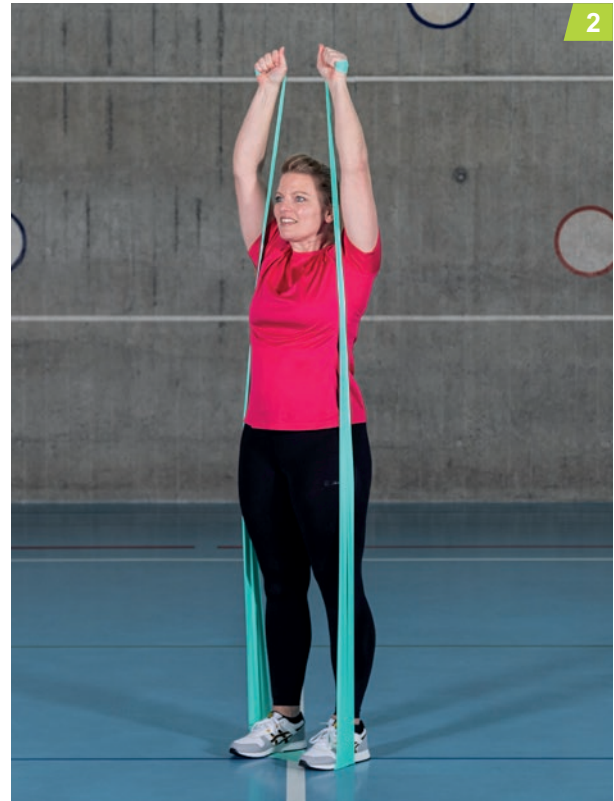
Je stärker das Gummiband, desto anstrengender ist die Übung.

#### **Material**

Leichtes Theraband

## OE.09.M KRAFT

### ■■■ Schulerdrücken mit mittlerem Theraband



#### Übung

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand auf einem Theraband. Das Theraband wird mit angewinkelten Armen gegriffen. Die Hände langsam und ohne Schwung, bis die Arme nahezu gestreckt sind, nach oben drücken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

#### Hinweis

Der Bauch, der Rücken und das Gesäss sind während der gesamten Übung angespannt, so dass der Körper während der gesamten Übung eine Linie bildet. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Handgelenke sind in der Verlängerung der Unterarme.

#### Variation

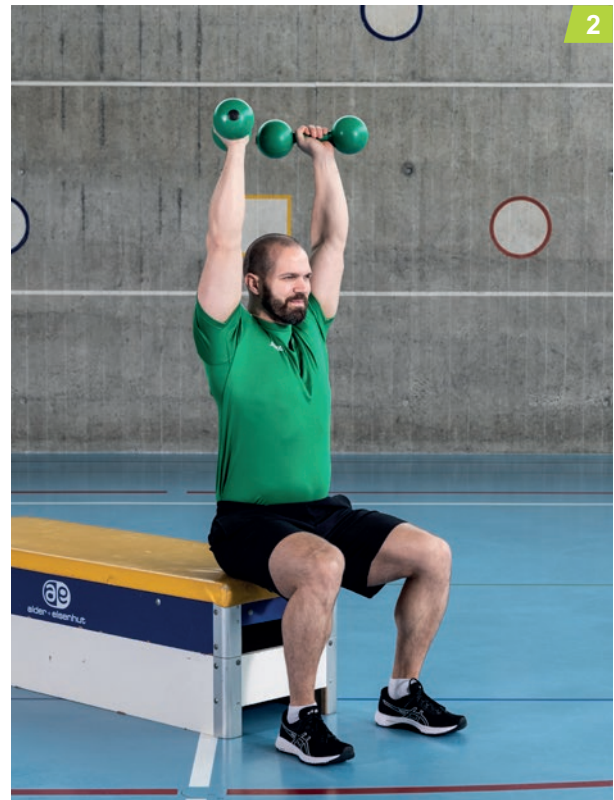
Je stärker das Gummiband, desto anstrengender ist die Übung.

#### Material

Mittleres Theraband

OE.09.A **KRAFT**

■■■ **Schulterdrücken mit Gewicht**



**Übung**

Ausgangsposition ist der Sitz auf einem Schwenkboxen mit angewinkelten Armen und je einer Kurzhantel in der Hand. Die Hände langsam und ohne Schwung, bis die Arme gestreckt sind, nach oben drücken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

**Hinweis**

Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Handgelenke sind in der Verlängerung der Unterarme.

**Variation**

**Material**

- 2 Kastenelemente
- 2 Kurzhanteln

OE.10.LMA **KRAFT**

□□□ **Armkreisen**



**Übung**

Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit seitlich ausgestreckten Armen und je einer gefüllten Wasserflasche in der Hand. Die Arme mit kleinen kreisenden Bewegungen in eine Richtung bewegen. Die Kreisrichtung nach der Hälfte der Zeit wechseln.

**Hinweis**

Die Schultern bleiben während der gesamten Übungen unten.

**Variation**

Die Übung anstatt mit kleinen kreisenden Bewegungen mit grossen kreisenden Bewegungen ausführen.

**Material**

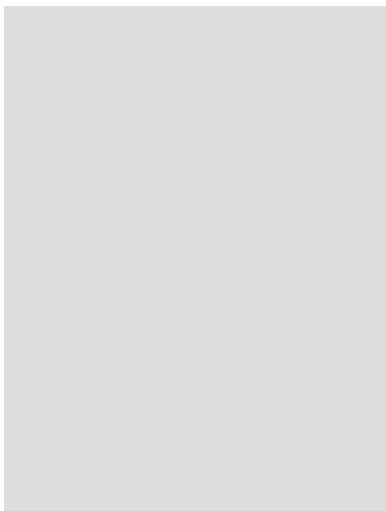
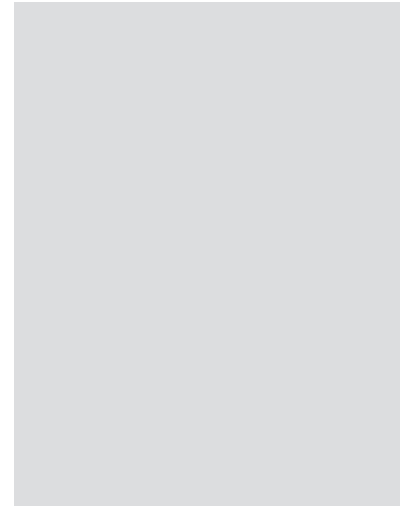
2 gefüllte Wasserflaschen (oder 2 Kurzhanteln)

**Bemerkung**

Gleiche Übung Armkreisen (mittel) und Armkreisen (anspruchsvoll)

## OE.11.L KRAFT

### ■□□ Armheben in Bauchlage



#### Übung

Ausgangsposition ist die Bauchlage mit angewinkelten Armen. Die Arme und den Kopf vom Boden anheben und wieder absenken.

#### Hinweis

Der Oberkörper verliert nie den Kontakt zum Boden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

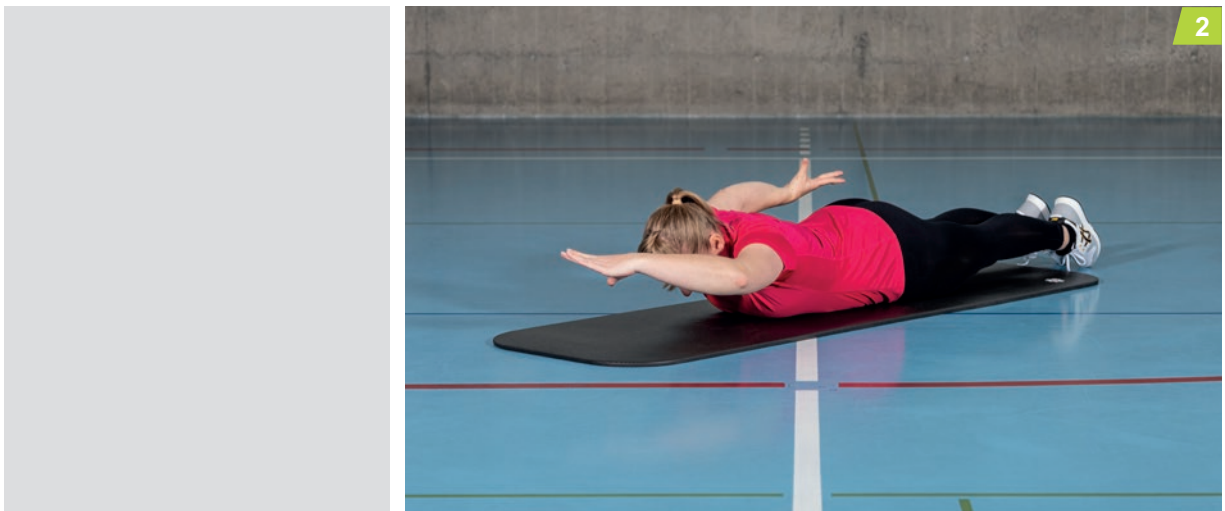
#### Variation

#### Material

Dünne Matte

OE.11.M **KRAFT**

■■■ **Armrotation in Bauchlage**



**Übung**

Ausgangsposition ist die Bauchlage mit einem gebeugten Arm oberhalb des Kopfes und einem gebeugten Arm oberhalb des Gesässes. Die Arme gegengleich in einem Halbkreis von hinten nach vorne bzw. von vorne nach hinten bewegen.

**Hinweis**

Der Oberkörper verliert nie den Kontakt zum Boden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

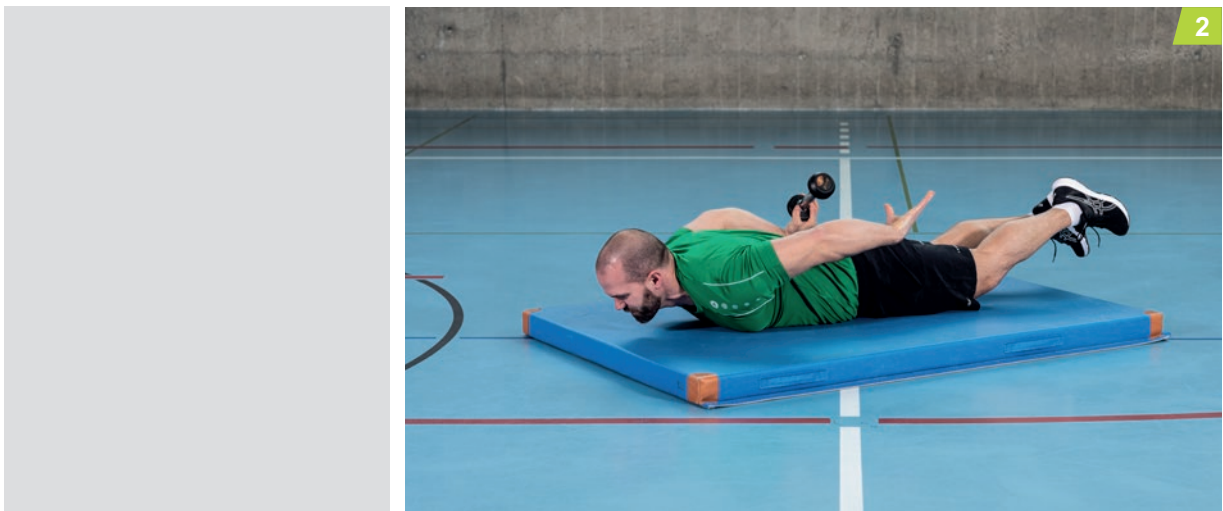
**Variation**

**Material**

Dünne Matte

## OE.11.A KRAFT

### ■■■ Armrotation in Bauchlage mit Gewicht



#### Übung

Ausgangsposition ist die Bauchlage mit angehobenen Armen sowie Füßen und einer Kurzhantel in einer Hand. Die Arme gleichzeitig in einem Halbkreis von hinten nach vorne bzw. von vorne nach hinten bewegen. Das Gewicht jeweils oberhalb des Gesässes in die andere Hand übergeben. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

#### Hinweis

Der Oberkörper verliert nie den Kontakt zum Boden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Variation

#### Material

- Dünne Matte
- 1 Kurzhantel (oder 1 gefüllte Wasserflasche)