

## GESAMTÜBERSICHT KRAFTÜBUNGEN OBERE EXTREMITÄTEN

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Liegestütz an der Wand

OE.01.L



Liegestütz auf den Knien

OE.01.M



Liegestütz

OE.01.A



Unterarm-Liegestütze an der Wand

OE.02.L



Unterarm-Liegestütze auf den Knien

OE.02.M



Unterarm-Liegestütze

OE.02.A



Dips mit gehockten Beinen

OE.03.L



Dips mit erhöhten Beinen

OE.03.M



Dips am Barren

OE.03.A



Horizontales Rudern am Barren

OE.04.L



Klimmzug mit leichtem Absprung

OE.04.M



Klimmzüge

OE.04.A



Frontheben

OE.05.LMA



Frontheben

OE.05.LMA



Frontheben

OE.05.LMA



## GESAMTÜBERSICHT KRAFTÜBUNGEN OBERE EXTREMITÄTEN

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Butterfly Reverse 2 Schritte hinter Aufhängepunkt

OE.07.L



Butterfly Reverse 1 Schritt hinter Aufhängepunkt

OE.07.M



Butterfly Reverse unter Aufhängepunkt

OE.07.A



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Armheben im Kniestand

OE.08.LMA



Schulterdrücken mit leichtem Theraband

OE.09.L



Schulterdrücken mit mittlerem Theraband

OE.09.M



Schulterdrücken mit Gewicht

OE.09.A



Armkreisen

OE.10.LMA



Armkreisen

OE.10.LMA



Armkreisen

OE.10.LMA



**GESAMTÜBERSICHT**    **KRAFTÜBUNGEN OBERE EXTREMITÄTEN**

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Armheben  
in Bauchlage

OE.11.L



Armrotation  
in Bauchlage

OE.11.M



Armrotation in Bauchlage  
mit Gewichten

OE.11.A



## **GESAMTÜBERSICHT KRAFTÜBUNGEN UNTERE EXTREMITÄTEN**

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Squats

UE.01.L



Squats mit Impulsen

UE.01.M



Squat Jumps

UE.01.A



Einbeiniges Aufstehen

UE.02.L



Einbeinige Kniebeugen auf Erhöhung

UE.02.M



Pistol Squats auf Erhöhung

UE.02.A



Lunges

UE.03.L



Lunges mit Impulsen

UE.03.M



Jumping Lunges

UE.03.A



Seitliche Lunges mit Stopp

UE.04.L



Seitliche Lunges

UE.04.M



Seitliche Lunges mit Gewicht

UE.04.A



Hamstring Curls mit Tuch

UE.05.L



Hamstring Curls mit Gymnastikball

UE.05.M



Hamstring Curls an den Ringen

UE.05.A



## GESAMTÜBERSICHT KRAFTÜBUNGEN UNTERE EXTREMITÄTEN

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Reverse Lunges

UE.06.L



Bulgarian Split Squats

UE.06.M



Bulgarian Split Squats mit Gewicht

UE.06.A



Wadenheben am Boden

UE.07.L



Wadenheben auf Erhöhung

UE.07.M



Wadenheben mit Gewicht

UE.07.A



Beckenheben

UE.08.L



Beckenheben mit Gewicht

UE.08.M



Beckenheben Füsse erhöht

UE.08.A



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



Adduktion mit Theraband

UE.10.LMA



**GESAMTÜBERSICHT**

**KRAFTÜBUNGEN RUMPF**

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Aufbauender  
Vierfüssler-Stand

RU.01.L



Vierfüssler-Stand

RU.01.M



Vierfüssler-Stand  
mit Crunch

RU.01.A



Vierfüssler-Stütz

RU.02.L



Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und  
Armheben abwechselnd

RU.02.M



Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und  
Armheben gleichzeitig

RU.02.A



Mountain Climbers auf  
2 Kastenelementen

RU.03.L



Mountain Climbers auf  
1 Kastenelement

RU.03.M



Mountain Climbers

RU.03.A



Unterarmstütz auf  
den Knien

RU.04.L



Unterarmstütz

RU.04.M



Unterarmstütz auf  
dem Gymnastikball

RU.04.A



Heel Touches

RU.05.LMA



Heel Touches

RU.05.LMA



Heel Touches

RU.05.LMA



## GESAMTÜBERSICHT

## KRAFTÜBUNGEN RUMPF

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Seitliches Beckenheben  
auf den Knien

RU.06.L



Seitliches Beckenheben

RU.06.M



Seitliches Beckenheben  
mit gespreizten Beinen

RU.06.A



Russian Twist

RU.07.L



Russian Twist mit  
angehobenen Beinen

RU.07.M



Russian Twist mit angehobenen  
Beinen und Gewicht

RU.07.A



Beinheben gehockt

RU.08.L



Beinheben gestreckt

RU.08.M



Bein- und Hüftheben  
gestreckt

RU.08.A



Crunches

RU.09.L



Crunches mit  
angehobenen Beinen

RU.09.M



Crunches mit angehobenen  
Beinen und Gewicht

RU.09.A



Cross Crunches  
mit Stopp

RU.10.L



Cross Crunches  
gehockt

RU.10.M



Cross Crunches  
gestreckt

RU.10.A



## GESAMTÜBERSICHT

## KRAFTÜBUNGEN RUMPF

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Beinpendel gehockt

RU.11.L



Beinpendel gesteckt

RU.11.M



Beinpendel gehockt mit Medizinball

RU.11.A



Klappmesser gehockt

RU.12.L



Klappmesser gespreizt

RU.12.M



Klappmesser gestreckt

RU.12.A



Superman

RU.13.LMA



Superman

RU.13.LMA



Superman

RU.13.LMA



## GESAMTÜBERSICHT

## ÜBUNGEN KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Balance auf  
Gymnastikball sitzend **KO.01.L**



Balance auf  
Gymnastikball kniend **KO.01.M**



Balance auf  
Gymnastikball liegend **KO.01.A**



Einbeinstand mit  
geschlossenen Augen **KO.02.L**



Einbeinstand auf  
weicher Unterlage **KO.02.M**



Einbeinstand mit  
geschlossenen Augen  
auf weicher Unterlage **KO.02.A**



Balance auf Balance  
Board stehend **KO.03.L**



Balance auf Balance  
Board mit Kniebeugen **KO.03.M**



Balance auf Balance  
Board sitzend **KO.03.A**



Balance auf Langbank  
breite Kante **KO.04.L**



Balance auf Langbank  
schmale Kante **KO.04.M**



Balance auf Langbank  
schmale Kante mit Ball prellen **KO.04.A**



Reifenspringen **KO.05.L**



Reifenspringen mit  
Armbewegungen **KO.05.M**



Reifenspringen mit Armbe-  
wegungen gegengleich **KO.05.A**



## GESAMTÜBERSICHT

## ÜBUNGEN KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Hula Hoop am Arm **KO.06.L**



Hula Hoop **KO.06.M**



Hula Hoop am Fuss **KO.06.A**



Jonglieren mit zwei Bällen synchron **KO.07.L**



Jonglieren mit zwei Bällen überkreuzt **KO.07.M**



Jonglieren mit zwei Bällen überkreuzt auf Langbank **KO.07.A**



Ballwurf an die Wand beidbeinig **KO.08.L**



Ballwurf an die Wand einbeinig **KO.08.M**



Ballwurf an die Wand auf Langbank schmale Kante **KO.08.A**



Jonglieren mit Federball **KO.09.L**



Jonglieren mit Federball Vor- und Rückhand **KO.09.M**



Jonglieren mit Federball mit Drehung **KO.09.A**



Seilspringen **KO.10.L**



Seilspringen mit Armkreuzen **KO.10.M**



Seilspringen rückwärts **KO.10.A**



## GESAMTÜBERSICHT

## ÜBUNGEN BEWEGLICHKEIT

Obere Extremitäten

Untere Extremitäten

Rumpf

Schulterdehnung an der Sprossenwand

BE.01.OE



Vordere Oberschenkeldehnung stehend

BE.01.UE



Päckli

BE.01.RU



Schulterdehnung stehend

BE.02.OE



Vordere Oberschenkeldehnung liegend

BE.02.UE



Päcklirolle

BE.02.RU



Schulterdehnung liegend

BE.03.OE



Hintere Oberschenkeldehnung stehend

BE.03.UE



Katzenbuckel

BE.03.RU



Schultermobilisation Ägypter

BE.04.OE



Hintere Oberschenkeldehnung sitzend

BE.04.UE



Schmetterling

BE.04.RU



Brustkorbdehnung an der Wand

BE.05.OE



Adduktorendehnung stehend

BE.05.UE



Triangel

BE.05.RU



## **GESAMTÜBERSICHT**

## **ÜBUNGEN BEWEGLICHKEIT**

Obere Extremitäten

Untere Extremitäten

Rumpf

Schulterblattdehnung **BE.06.OE**



Adduktorendehnung liegend **BE.06.UE**



Twist sitzend **BE.06.RU**



Trizepsdehnung **BE.07.OE**



Hüftdehnung kniend **BE.07.UE**



Twist liegend **BE.07.RU**



Nackendehnung **BE.08.OE**



Hüftdehnung liegend **BE.08.UE**



Kamel **BE.08.RU**



Latissimusdehnung **BE.09.OE**



Gesässdehnung **BE.09.UE**



Kobra **BE.09.RU**



Unterarmdehnung **BE.10.OE**



Wadendehnung **BE.10.UE**



Herabschauender Hund **BE.10.RU**

