

1 Station „Unterarmstütz / Knie Extension / Flexion“



1. Beginn im „Unterarmstütz“

- a. Hüfte strecken
- b. Ellenbogen unterhalb der Schultern positionieren
- c. LWS stabilisieren (Bauchmuskulatur anspannen)

2. Knie Extension/ Flexion

- a. Kurzer Kontakt mit den Knien im Wechsel
- b. Hüfte in Position fixieren
- **Variante – leicht**
 - o Unterarmstütz halten
- **Variante – schwer**
 - o Beginn mit Erhöhung der Füße – Unterarmstütz halten
 - o Transfer in den Liegestütz und zurück – ohne Kniekontakt

2 Station „Superman“



1. Beginn in Bauchlage
 - a. Füße aufstellen
 - b. Arme nach vorne strecken, leicht nach außen abspreizen
 - c. Schultergürtel, Arme und Kopf vom Boden lösen
 2. Zugbewegung der Arme
 - a. Hände zum Körper Höhe Schultern ziehen
 - b. BWS aufrichten
- **Variante leicht**
 - o Übung statisch ausführen – Arme vorne gestreckt halten
 - o Beginn stehend – Wirbelsäule gestreckt
 - **Variante schwer**
 - o Füße vom Boden lösen
 - o Beginn in Bauchlage mit Pezziball unterhalb des Rumpfes
 - o Beginn einbeinig stehend – Rumpf leicht nach vorne gebeugt

3 Station „Kniebeuge“



1. Beginn stehend
 - a. Füße hüftbreit auseinander
 - b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
 2. Ausführung
 - a. Knie sowie Hüfte synchron beugen
 - b. Füße in den Boden pressen – Fersen nach unten
 - c. Arme zum Ausgleich nach vorne oben heben
 - d. BWS aufrichten
- **Variante leicht**
 - o Beginn mit Pezziball Höhe LWS vor einer Wand ausführen
 - o Hände halten zur Unterstützung an einem Griff fest
 - **Variante schwer**
 - o Knie sowie Hüfte maximal beugen
 - o einbeinig ausführen
 - o Zusatzgewicht verwenden

4 Station „Abdominal Twist“



1. Beginn in Sitzposition
 - a. Knie sowie Hüfte 90° beugen
 - b. BWS aufrichten
 - c. Arme vor dem Schultergürtel fixieren (Ball zwischen die Hände nehmen)
 2. Rotation der BWS, Schulter- sowie Kopfachse
 - a. Ball zur Seite unten auf den Boden tippen
 - b. Augenkontakt zum Ball halten (HWS rotieren)
 - c. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- **Variante leicht**
 - o ohne Rotation ausführen – Ball vor dem Körper übergeben
 - **Variante schwer**
 - o Füße vom Boden lösen
 - o Zusatzgewicht nehmen – anstelle Ball, bspw. Gewichtsscheibe

5 Station „Seit-/Frontheben“



1. Beginn stehend

- a. Füße hüftbreit auseinander
- b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- c. Arme leicht innenrotiert - Handrücken nach vorne

2. Ausführung

- a. Arme kontrolliert auf Schulterhöhe heben – ohne Schwung
- b. langsam wieder bis auf Hüfthöhe absenken
- **Variante leicht**
 - o Gewicht reduzieren
 - o sitzend
- **Variante schwer**
 - o Gewicht erhöhen
 - o alternierend – mit einem Arm auf Schulterhöhe haltend
 - o Arme oben halten und nach außen führen

6 Station „seitlicher Ausfallschritt“



1. Beginn stehend

- a. Füße hüftbreit auseinander
- b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- c. BWS aufrichten
- d. Arme vor dem Schultergürtel fixieren (Hände zusammenpressen)

2. Ausführung

- a. ca. eine Schrittlänge direkt zur Seite mit einem Fuß
- b. entsprechendes Knie bis maximal 90° beugen
- c. Schritt zurück – dann andere Seite ausführen

• Variante leicht

- o kein Schritt zurück – im Grätsch ausführen (Schwerpunkt von links nach rechts und dabei das Knie beugen)

• Variante schwer

- o Knie maximal beugen
- o Kurzhanteln nehmen



7 Station „Standwaage“



1. Beginn stehend

- a. Füße hüftbreit auseinander
- b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- c. BWS aufrichten

2. Ausführung

- a. ein Fuß vom Boden lösen – Bein gestreckt nach hinten heben
- b. Rumpf nach vorne beugen (ideal 90 °)
- c. Arme seitlich vom Rumpf außenrotiert halten
- d. Position halten – Rumpf stabilisieren
- e. nach 30 Sekunden Bein wechseln

• **Variante leicht**

- o Rumpf ca. 45 ° nach vorne beugen

• **Variante schwer**

- o Arme aus der seitlichen Position über Kopf führen
- o Hanteln nehmen

8 Station „Hüftabduktion“



1. Beginn stehend

- a. Füße hüftbreit auseinander
- b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- c. BWS aufrichten

2. Ausführung

- a. ein Fuß vom Boden lösen - Bein gestreckt nach außen führen (ideal 45 °)
- b. Hüfte stabilisieren
- c. nach 30 Sekunden Bein wechseln
- **Variante leicht**
 - o isometrisch (haltend) ausführen
 - o liegende Position (Seitlage)
- **Variante schwer**
 - o Widerstandsband verwenden

9 Station „Koordination“



1. Beginn stehend

- a. Füße hüftbreit auseinander
- b. LWS stabilisieren – Bauchmuskulatur anspannen
- c. BWS aufrichten

2. Ausführung

- a. Knie anheben und überkreuz Hand auflegen
- b. entsprechendes Bein nach hinten führen (Hüfte strecken)
- c. entsprechenden Arm diagonal nach hinten oben führen
- d. nach 30 Sekunden Bein/Arm wechseln

- **Variante leicht**

- o Endposition halten – Rumpf stabilisieren

- **Variante schwer**

- o Augen geschlossen
 - o Hantel nehmen

10 Station „Einbeinige Kreise“



1. Beginn in Rückenlage
 - a. Arme stützen seitlich vom Körper
 - b. Hüfte 90 ° gebeugt
 - c. LWS stabilisieren
 2. Ausführung
 - a. Beine bewegen sich in alternierenden Kreisen
 - b. LWS stabilisieren
- **Variante leicht**
 - o ruhendes Bein aufgestellt
 - **Variante schwer**
 - o Arme vom Boden lösen

11 Station „Klatsch Sit-Up's“



1. Beginn in Rückenlage
 - a. Arme stützen seitlich vom Körper
 - b. Hüfte und Knie 90° gebeugt
 - c. LWS stabilisieren
 2. Ausführung
 - a. Schultergürtel vom Boden lösen
 - b. Hände dicht unterhalb der Unterschenkel zusammenführen
 - c. LWS am Boden fixieren
- **Variante leicht**
 - o ein Bein aufgestellt
 - **Variante schwer**
 - o Schultergürtel nicht ablegen
 - o Ball auf Unterschenkel / Füße legen und ausbalancieren

12 Station „dynamischer Vierfüßlerstand“



- **Beginn**
 - a. Hände stützen unterhalb Schultergelenk, Knie unterhalb Hüftgelenk
 - b. WS stabilisiert
- **Ausführung**
 - a. Arm und Bein werden entgegengesetzt und gestreckt angehoben
 - b. Rumpfmuskulatur anspannen
 - c. Ellenbogen und Knie zusammenführen
 - d. Wechsel der Seite nach 30 Sekunden
- **Variante leicht**
 - a. Arm, bzw. Bein anheben
- **Variante schwer**
 - o anheben Bein und Arm parallel ausführen
 - o Hantel in die Hand nehmen

13 Station „Bodenrudern“



1. Beginn Rückenlage

- a. Füße aufgestellt, Oberarme stützen auf dem Boden
- b. Becken nach vorne gekippt – „physiologische Lordose“

2. Ausführung

- a. BWS stabilisiert – Brustbein anheben
 - b. oberen Rücken vom Boden lösen
 - c. Ellenbogen stützen seitlich
- **Variante leicht**
 - o Unterarme haben Kontakt zum Boden und stützen zusätzlich
 - **Variante schwer**
 - o Beine gebeugt in der Luft angehoben
 - o Beginn mit Beinen gestreckt, Gesäß bei Ausführung mit anheben