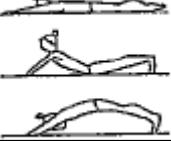
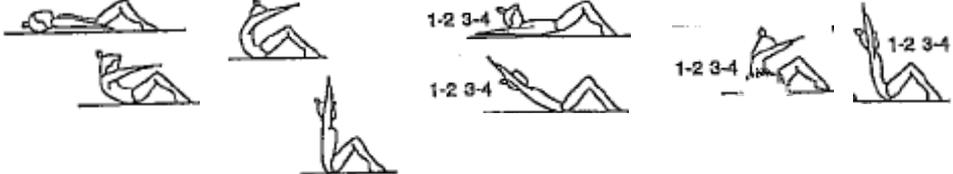
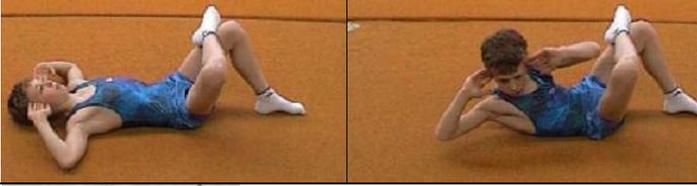
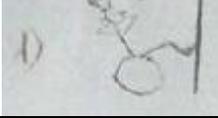
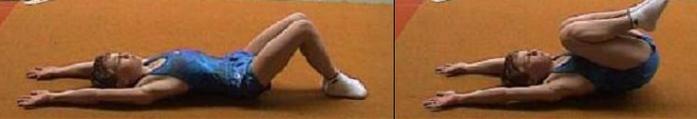
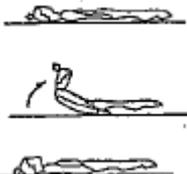
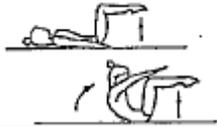
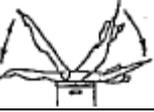
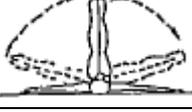
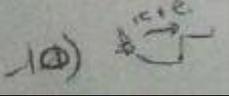
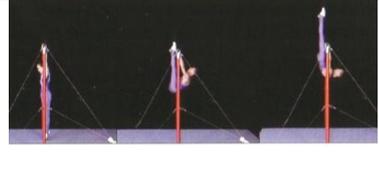
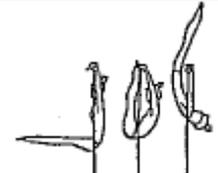
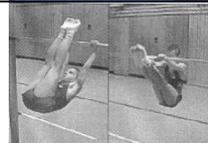
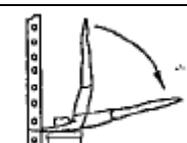
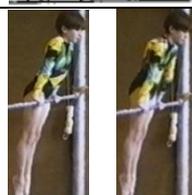
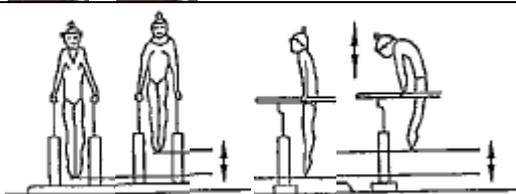


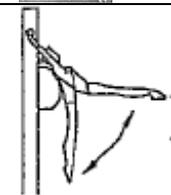
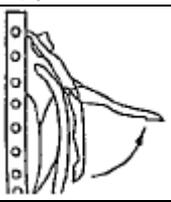
1. Vordere Muskelschlinge

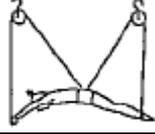
Katzenbuckel		Bauch einziehen und mittleren Rücken zur Decke schieben	
Körperwelle vw			
Oberkörper aufrollen		Schultern vom Boden abgehoben (Nicht Ablegen! Nicht in den Sitz!) Variationen: 1.) Hände neben dem Körper 2.) Hände auf der Brust 3.) Hände an der Stirn 4.) Arme gestreckt neben den Ohren (Ohne Schwung holen!) AK 6 (Arme seitlich, freie Halte): 8x AK 8 (Arme vor Brust): 12x AK 7 (Arme seitlich, freie Halte): 12x AK 9 (Arme hinter Kopf, Ellenbogen außen): 12x	30' 45' 60' Wdh: 15-30x
Oberkörper aufrollen			
Aufrollen zum Strecksitz (Beine gebeugt)			
Oberkörper anheben und drehen		Oberkörper Richtung freies Knie drehen.	15/15 30/30
Oberkörper aufrichten in Rückenlage		Sitz, mit gestreckten Rücken aufrichten! Nicht den Ball rollen!	15x
Beine einrollen			15x
Beine einrollen & Oberkörper aufrichten		In Rückenlage auf dem Boden, Arme hinter den Ohren: Oberkörper krümmen und ihn und die Beine abheben (aufeinander zubewegen).	15x 30x 50x 100x
Oberkörper aufrollen & Beine anhocken			
Aufrollen aus der Rückenlage ins kleine Schiffchen			

Aufrollen mit BRW & Kniewinkel 90°		
Freie Halte bis zum Schiffchen		
Kerze heben und senken (gebeugte & gestreckte Beine)		Beine zusammenpressen und Zehenspitzen Richtung Decke schieben
Beinanheben am Halbmond		- gehockt - gestreckt (Kein Hohlkreuz!)
		
Beine seitlich Senken und Heben		
Hüftaufzüge und -abzüge		10x
Klappmesser		- Klappmesser am Boden - Schnitzel um Beine geben
Klappmesser mit 1/1 LAD		links und rechts
Oberkörper aufrichten in Bauchlage		Aufrichten, nach rechts u. links drehen 15x
Oberkörper im 45°-Winkel drehen		nach rechts und links im Wechsel ein Fuß an der Sprossenwand Je 15x
Oberkörper aufrollen		Arme gestreckt an die Ohren anlegen, Po anheben, nach rechts und links drehen Je 15x
Oberkörper kreisen	Oberschenkel senkrecht, Unterschenkel waagrecht Füße unter Sprosse	
Offener Liegestütz gehalten		
Schiffchen zwischen 2 Blöcken i.d. Bauchlage liegen, ARW offen		25''

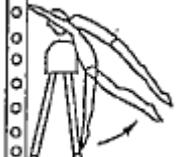
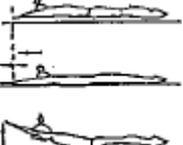
Offener Liegestütz auf Medizinball			
Pferdklemme		Zwischen den Füßen Pferd einklemmen und Spannung halten	
Po heben	1.) Arme drücken neben dem Körper in den Boden, Po anheben 2.) Ohne Hilfe der Arme den Po anheben		
Po heben & Bein ausstrecken		Beim Wechsel der Beine den Po angehoben lassen!	Je 15x
Schiffchen vw		Arme neben den Oberschenkel (Man kann noch eine Postkarte unter die Hände schieben) LWS aktiv in den Boden drücken, Becken aufrichten	
Schiffchen vw mit senkrechten Armen		Gestreckte Arme hinter den Ohren, Handrücken aneinander LWS aktiv in den Boden drücken, Becken aufrichten	
Schiffchen	Beine+Arme (Schultern) gleichzeitig heben; je ein Schaumgummi zwischen den Füßen und Händen zusammenpressen Jeweils Rücken- und Bauchlage		20x/ 20x
Schiffchen vw	Beine+Arme (Schultern) gleichzeitig heben – Langsam - Schnell		30x/ 30x
Schiffchen vw mit erhöhten Beinen		Schulter, Kopf, Arme liegen auf LWS aktiv abgerundet, Becken aufrichten Insgesamt eine gleichmäßige Rundung einnehmen	
Schiffchen vw vl im Handstand mit erhöhten Beinen			
Schiffchenschaukel mit gehockten Beinen			
Schiffchenschaukeln rücklings			20x
Schiffchenschaukel	je ein Schaumgummi zwischen den Füßen und Händen zusammenpressen Jeweils Rücken- und Bauchlage		20x/ 20x
Schiffchen gegen Widerstand			Partner drückt auf Brust und Oberschenkel → Gegenhalten
Schiffchen vw im Stand		Aktives Aufrichten über Relevé sowie Arm- und Schulterstreckung	

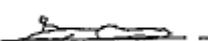
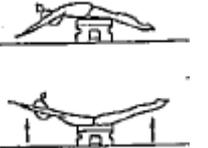
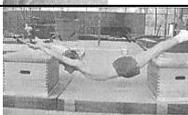
Felghang		→ Grundelement für die freie Felge Ziele: 30'' halten der statische Pose (Reckstange 1cm über Reckstange)	3x10'' 20'' 30''	
Klimmzug – Felghang		BRW offen lassen → kein Hüftknick	10x	
Winkelhang- Felghang - Felg-aktion			Aus dem Langhang durch den Winkelhang, strecken zum Felghang, 4' fixieren, kontrolliertes Absenken	
Winkelhang- Felghang - Felg-aktionen kurz		Schnelles Schieben der Füße zur Decke bis zum Felghang (Kopf auf Brust!)		
Pendeln im Kipphang (offen)		Aktives Öffnen des ARW und BRW! Keine Überstreckung durch Spannungsverlust!		
Pendeln im Kipphang (geschlossen)			Aus dem Stand springen und beim Pendeln Fußrist an der Stange halten	
Kerze liegend vor der Sprossenwand		langsam senken - Schaumgummi zwischen den Füßen zusammenpressen	5x 15''	
Schiffchen im Stütz		Gestreckt/ nach vorne gekrümmt (Felgstütz – Reckstange 1cm oberhalb der Kniescheibe)		
				
Schiffchen im Unterarmliegendestütz		Gerader Rücken, Becken aufgerichtet. Varianten: Veränderung des ARW: 1.) 90° 2.) 135° 3.) 160°		
Schiffchen im Unterarmliegendestütz		Gerader Rücken, Becken aufgerichtet. Varianten: Veränderung des ARW: 1.) 90° 2.) 135° 3.) 160°	30' 45' 60'	
Ellbogenstütz auf dem Ball halten		Hüfte gerade!	15''	

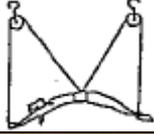
Schiffchenposition im weiten offenen Liegestütz			
Schiffchen v.w. im Liegestütz			
Stabilisierung in Bankstellung auf Unterarmen		<ul style="list-style-type: none"> - Bankstellung: Knie 2-3 cm über Boden halten - Einen Fuß anheben. → Position halten Schultern & oberer Rücken Richtung Decke schieben 	
Stabilisierung in Bankstellung		<ul style="list-style-type: none"> - Bankstellung: Knie 2-3 cm über Boden halten - Einen Fuß anheben. → Position halten Schultern & oberer Rücken Richtung Decke schieben 	
Schiffchen v.w./r.w. an der Sprossenwand		Nach jedem 3. Wechsel Spannungstest durchführen	
Schiffchen v.w. an der Wand		Fußabstand 60-80cm. Aus dem aufrechten Stand gleichmäßiges Krümmen bis die Fingerspitzen die Wand berühren, dann auf die Zehenspitzen stellen und gegen die Wand drücken. Gefühl: Schulterblätter gehen Richtung Decke	
Schiffchen v.w. im Langhang		Füße nach vorne unten schieben, Becken aufrichten (Kein Winkelhang!), unteren Rücken abrunden. Insgesamt eine gleichmäßige runde Körperposition einnehmen	
Schiffchen v.w. an der Sprossenwand		Füße nach vorne unten schieben, Becken aufrichten (Kein Winkelhang!), unteren Rücken abrunden. Insgesamt eine gleichmäßige runde Körperposition einnehmen	20"
Schiffchen am Halbmond		Füße nach vorne unten schieben, Becken aufrichten (Kein Winkelhang!), unteren Rücken abrunden. Insgesamt eine gleichmäßige runde Körperposition von der Überstreckung bis zum Schiffchen einnehmen. Übungsabbruch wenn die Hüfte gewinkelt wird.	10x langsam 10x schnell
Schiffchen am Halbmond mit Sprungbrett		Füße nach vorne unten schieben, Becken aufrichten (Kein Winkelhang!), unteren Rücken abrunden. Insgesamt eine gleichmäßige runde Körperposition von der Überstreckung bis zum Schiffchen einnehmen. Übungsabbruch wenn die Hüfte gewinkelt wird.	10x langsam 10x schnell
Schiffchenhüpfen v.w. am Großtrampolin			
Schiffchen i.d. Affenschaukel v.w.		Wechsel Schiffchen v.w./r.w.	

Schiffchen i.d. Affenschaukel halten		Gehalten	
Schiffchen i.d. Affenschaukel		Gehalten mit kleinem ARW	
Schiffchen i.d. Affenschaukel		Gehalten mit kleinem BRW	
Schiffchen vl. a.d. Wand auf Methodikholm			

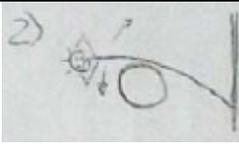
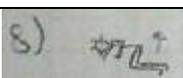
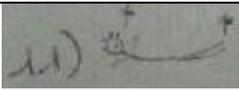
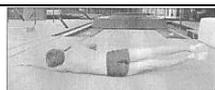
2. Hintere Muskelschlinge

Arme & Beine heben am Balken	Gepolsterter Schwebebalken: aus der Bauchlage gegen Widerstand	20x
Beine Heben am Bock auf Bauch waagrecht		
Beine Heben am Bock auf Bauch	 <p>Griff an Sprosse niedriger als Bock</p>	
Beine Heben am Bock/Halbmond		
Beine Heben am Kasten vw		
Brustschwimmen		
Kraulen		
Oberkörper-twisten	 <p>Oberkörper nach rechts und links bewegen</p>	
Oberkörper heben am Kasten vw		
Schiffchen rw i.d. Affenschaukel	 <p>Wechsel Schiffchen vw/rw</p>	
Schiffchenschaukeln rücklings		20x
Schiffchen zwischen 2 Blöcken i.d. Rückenlage	Arme auf Oberschenkel	25''
		
Schiffchen rw	Beine+Arme (Schultern) gleichzeitig heben	30x langsam 30x schnell
		

Schiffchen rw in Bauchlage I		Gestreckte Arme hinter die Ohren, Handrücken aneinander (Hände nicht ineinanderhaken!), Po anspannen, Bauchnabel am Boden lassen, Füße in den Boden drücken	
			
Schiffchen rw in Bauchlage II		Gestreckte Arme an den Ohren, Beine aus der Hüfte heben, Knie strecken, Kopf gerade (Nase am Boden)	
			
			
Schiffchen rw in Bauchlage III		Gestreckte Arme hinter die Ohren, Handrücken aneinander (Hände nicht ineinanderhaken!), Arme und Beine abheben	
			
			
Schiffchen rw an der Wand rl		Aus dem Stand (40-60cm Abstand) langsames gleichmäßiges Überstrecken des Körpers nach hinten (kein Hohlkreuz), bis die Hände die Wand berühren, auf die Zehenspitzen stellen und gegen die Wand drücken Gefühl: Brust Richtung Decke schieben	
			
Schiffchen rw im Langhang		Fersen nach hinten unten führen, Brust nach vorne schieben, Becken aufrichten	
Schiffchen rw an der Sprossenwand		Fersen nach hinten unten führen, Brust nach vorne schieben, Becken aufrichten, Kopf zwischen den Armen in Normalstellung	
Schiffchen rw mit erhöhten Beinen		Bindung halten (nicht ins Hohlkreuz fallen!), aktive Überstreckung der Schulter	
Schiffchen rw am Halbmond		Beine aus der Senkrechten langsam nach hinten führen (Knie strecken!), Becken aufrichten, Brust vor schieben	
Schiffchen rw zwischen zwei Kästen		Bindung halten (nicht ins Hohlkreuz fallen!), Überstreckung gleichmäßig verstärken	

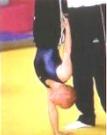
<p>Schiffchen rw i.d. Affenschaukel</p>			
<p>U-Halte in Bauchlage</p>		<p>Ellenbogen und Handgelenke Richtung Decke drücken. Unterarme parallel zum Boden</p>	
<p>U-Halte - W-Halte in Bauchlage</p>		<p>Arme über Vorhochhalte – U-Halte – in eine W-Halte bringen</p>	
<p>Weite Brücke</p>		<p>Schwierige Übung! Gute aktive Beweglichkeit i.d. Schulter erforderlich!</p>	
<p>Überstreckter Handstand am Methodikhalm rl.</p>			
<p>Überstreckter Handstand</p>		<p>Aus dem Handstand auf Klötzen oder am Boden (40-60cm Abstand) Zehenspitzen Richtung Wand führen ohne das Gleichgewicht zu verlieren → Brust weicht gleichzeitig nach vorne aus</p>	
			

3. Seitliche Muskelschlinge

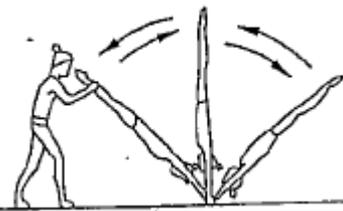
Arme-Beine gleichzeitig heben in Seitlage	Hand stützt vor dem Bauchnabel; Schaumgummi zwischen den Füßen zusammenpressen; li/re	Je 15x
Arme und Beine heben	In Seitlage	je 15x
Oberkörper Seitheben am Balken	Gepolsterter Schwebebalken; aus der Seitlage (li/re), Trainer hält Beine	Je 15x
Oberkörper aufrichten in Seitlage auf Ball	 gerade Hüfte, Ellbogen zurück	je 15x
Beine – Seitheben		10x li/ 10x re
Beine (angewinkelt) heben	 Hüfte und Knie 90° gebeugt, Rücken gerade, Beine anheben, Stütz einer Hand vor dem Bauchnabel	Je 30x
Beine und Oberkörper anheben in Seitlage	 gerader Rücken	10x
		
Seitlage ohne Hüftunterstützung		
Schiffchen sw I	 Stützhand vor Brust/Bauchnabel, Oberkörper mit gestrecktem Arm abheben	
Schiffchen sw II	 Stützhand vor Bauchnabel, zusammengepresste Beine abheben	
Schiffchen sw III	 Stützhand vor Bauchnabel, zusammengepresste Beine abheben und gestreckten Arm mit Schulter abheben	
Schiffchen sw im Langhang	 Beine seitlich nach oben ziehen (Nicht i.d. Hüfte nach vorne winkeln!)	
Seitliche Brücke I	 Offener seitlicher Liegestütz, oberes Bein auf Kasten	
Seitliche Brücke II	 Offener seitlicher Liegestütz, oberes Bein an der untere angelegt	

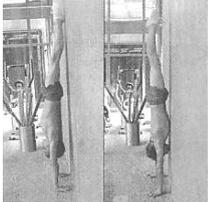
Seitstütz: Seit-, Vor-, Rückspreizen			
Unterarmseitstütz	 <p>Unterarmstütz kurz, Kniestütz, Stützbein gebeugt, Spielbein abgespreizt mit Endkontraktionen</p>	 <p>Unterarmstütz lang, Abspreizen des oberen Beines mit Endkontraktionen</p> <p>Unterarmstütz lang, beidseitig</p>	Gleichzeitig eine Gleichgewichtsübung 30' 45' 60'
			
Unterarmseitstütz: Seit-, Vor-, Rückspreizen			
Unterarmseitstütz auf Ball		Hüfte gerade	Je 15''

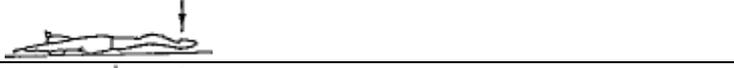
4. Gestreckte Körperposition

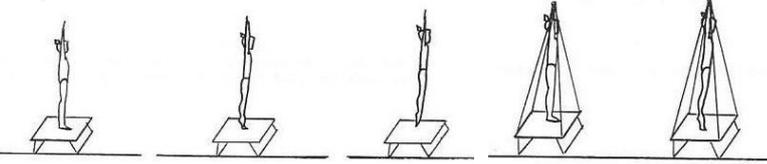
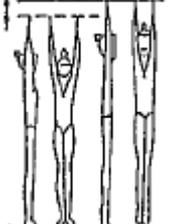
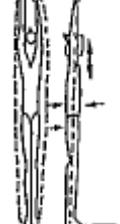
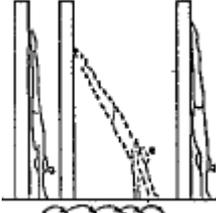
Handstand auf Klötzen		Zwischen zwei Gummiseilen/Stäben: AK 8: 24''	
Handstand zwischen Deuserband			
Handstand frei		Im freien Raum: AK 9: 13'' AK 10/11: 24''	
Handstand auf Methodikhalm		Aufschwingen ohne Hilfe: AK 12-14: 24''	
Handstand gegen Störung		Trainer schiebt und drückt leicht Handstand muss stabilisiert werden	
Handstand mit Druck von oben		Trainer/Partner drückt von oben. → Handstand aus der Schulter herauschieben, Mittelkörper stabilisieren	
Handstand einarmig		vorlings zur Wand/mit Trainerhilfe Arm über außen zur Hüfte führen	
Handstand am Kamm ½ LAD in den Kamm		vorlings zur Wand/mit Trainerhilfe Arm über außen zur Hüfte führen	
Handstand einarmig – ½ LAD mit langer Armführung		vorlings zur Wand/mit Trainerhilfe Aus dem Kammgriff langen Arm über außen zur Hüfte führen, zum Ristgriff greifen	
Handstandsensken mit rundem Rücken		Mit Trainerhilfe: Senken mit rundem Körper in den weiten offenen Liegestütz	
Handstand abrollen			
Handstand ½		Handstand 4' stehen, ½ LAD, Handstand 4' stehen usw.	
Handstand mit gesprungener ½ Drehung		½ LAD, Handstand 4' stehen	
Handstandlaufen		vw, rw, sw	
Handstandlaufen		½ Bahn vw, ½ LAD, ½ Bahn rw	
Handstand-LAD		1/1 bis 3/1 LAD	
Handstand mit Abbücken			

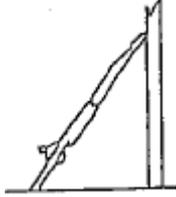
<p>Handstand an der Wand vl auf Klötzen</p>		<p>Quer gestellte Klötze oder auf Methodikhalm Hände so dicht wie möglich an der Wand Zehenspitzen so hoch wie möglich schieben</p>	
<p>Handstand auf Klötzen auf dem Mini-Tramp</p>		<p>Korrekturen nur über Schulter und Handgelenke! Verschiedene wackelige Unterlagen</p>	
<p>Handstand auf umgedrehter Bank</p>			
<p>Handstand gedrückt</p>			
<p>Handstand stehen auf wackeligem Untergrund</p>			
<p>Handstand auf Holm mit Griffwechsel</p>		<p>Ristgriff-Kammgriff-Ristgriff usw.</p>	
<p>Handstand mit ¼ LAD</p>			
<p>Handstand mit ½ Drehungen auf der Linie</p>		<p>- Für Holm: Ristgriff, Kammgriff - Für Boden-Akro: Fingerspitzen zueinander, Kammgriff</p>	
<p>Handstand - Heben und Senken</p>			
<p>Handstand auf Trampolin</p>		<p>- Hände auf Trampolin - Auf Handstandklötzen - Kammgriff</p>	
<p>Handstand abrollen zur Bauchlage und Heben</p>			

Handstand Überfallen, tauchen und schieben			
			
Handstand mit ¼ LAD		Arm anlegen, Trainer dreht	
Handstandposition herausstrecken	Bauchlings zur Wand:– Schaumgummi zwischen den Füßen zusammenpressen		30 s
Handstand – Abrollen	mit gestreckten Beinen aufstehen		10x
Handstand stehen auf Holm an der Wand	Schaumgummi zwischen den Füßen zusammenpressen		30s
Handstandstehen	Frei auf Holm vor der Wand		30“
Handstand Rist/Kamm			6/6
Handstand	Methodikholm: Abwechselnd einarmig, freien Arm anlegen		5x
Handstand	Methodikholm: Einarmig mit ½ Drehung		5x
Handstanddrehungen rw auf Methodikholm			5x
Handstandstehen auf Klötzchen im Ristgriff			25“
Schweizer vor der Wand			10x
Schweizer – Handstand			5x
Schweizer auf kleinen Kasten			6x
Handstand einarmig	mit Festhalten sw an der Sprossenwand		20“/20“
Handstand auf Holm Beine senken und heben			10x
Handstand auf Holm 1/1			3x / 3x
Handstand – ½ Drehung	Am Methodikholm		
Handstandstehen	Bauchlings zur Wand Hst.position halten		30“

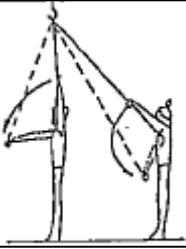
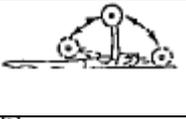
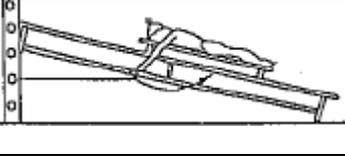
Handstanddrehungen	Am Stützbarren	3x/3x
Handstand stehen	auf Holm an der Wand	30''
Handstand – Senken mit Hilfe		5x/5x Kamm
Handstand senken	frei im Raum	5x
Handstand stehen	auf wackeligem Untergrund	30''
Handstand am Boden		60`
Handstand - Drehen einarmig		10 li/ 10 re
Handstand auf Holm vor der Wand		30´
Handstand a.d. Wand vl.		30´
Handstand vor dem Balken	Hände soweit wie möglich unter den Balken	30´
Handstand - Drehen einarmig		10x/10x
Handstand stehen a.d. Wand vl.		30 s
Handstand an der Wand vl/rl		
		
		
		
		

Körperstreckung: Rückenlage auf- gestellte Füßen: LWS am Boden		
Körperstreckung: LWS gegen den Boden drücken	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß anspannen, Bauch einziehen und unteren Rücken gegen den Boden drücken - Beine zusammenpressen & durchstrecken → Füße in den Boden drücken. - Gesäß fest zusammenkneifen und Bauch einziehen. Arme bewusst nach vorne strecken und Füße wegschieben. Bewegung erfahren! 	
Körperstreckung in Rückenlage: Erfühlen ver- schiedener Mus- kelgruppen	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß fest zusammenkneifen - Bauch einziehen - LWS gegen den Boden drücken - Beine zusammenpressen & durchstrecken - Arme so weit wie möglich nach vorne strecken <p>Variation: Gesäß anspannen und vom Boden abheben, Füße in den Boden drücken</p>	
Körperstreckung in Bauchlage	 <ul style="list-style-type: none"> - Gesäß anspannen. - Bauch einziehen (Höhle unterm Bauch) - Beine zusammenpressen & durchstrecken → Füße in den Boden drücken. - Gesäß fest zusammenkneifen und Bauch einziehen. Arme bewusst nach vorne strecken und Füße wegschieben. Bewegung erfahren! 	
Körperstreckung in Bauchlage: Erfühlen ver- schiedener Mus- kelgruppen	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß anspannen - Bauch einziehen (Höhle unterm Bauch) - Beine zusammenpressen & durchstrecken → Knie vom Boden abheben Füße in den Boden drücken. - Gesäß fest zusammenkneifen und Bauch einziehen. Arme dabei so weit wie möglich nach vorne strecken. 	
		
		
		
		
Körperstreckung in Seitlage		<p>Hüfte senkrecht zum Boden → Becken gestreckt (nicht nach vorne oder nach hinten kippen). Arme bewusst nach vorne strecken und Füße wegschieben. Bewegung erfahren!</p>
Körperstreckung in Seitlage: Erfüh- len verschie- dener Muskelgrup- pen	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäß fest zusammenkneifen - Bauch einziehen - Körper gestreckt, Hüfte senkrecht zum Boden - Beine zusammenpressen & durchstrecken, Füße in den Boden drücken - Arm so weit wie möglich nach vorne strecken → Becken gestreckt (nicht nach vorne oder nach hinten kippen) 	

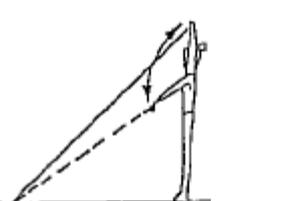
Körperstreckung auf dem Mini-Tramp		<ul style="list-style-type: none"> - Aktives Aufrichten über Relevé - Schultern und Arme nach oben schieben. 	
			
			
			
Körperstreckung: Hände über Kopf zusammenführen	 <p data-bbox="336 1144 1366 1218">Hinterkopf, Schulterblätter, unterer Rücken an der Wand lassen und langsame Ausführung. Auch an der Wand im demie plié möglich</p>		
Körperstreckung: Stand an der Wand	 <p data-bbox="480 1229 1366 1263">Fersen, unterer Rücken, Schulter, Kopf, Arme an der Wand angelegt</p>		
Schrägstand			
Schräghandstand	 <p data-bbox="507 1615 852 1682">2-3 Handflächen entfernt: AK 7: 28"</p>		
			

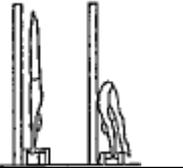
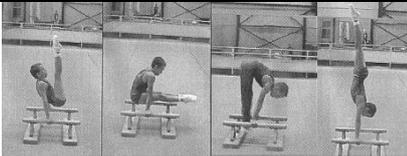
Schräghandstand vl.			
Schräghandstand senken		Mit Trainerhilfe Körper die ganze Zeit gestreckt lassen	
Schräghandstand rl	 Gegen die Wand oder mit Trainerhilfe ARW aufstrecken!		
Schnepper- schwung i.d. Handstand	 Handstand schwingen	Mit Trainerhilfe: Aus dem überstreckten Liegestütz mit Schnepper zur gestreckten Körperposition i.d.	
Wiener			

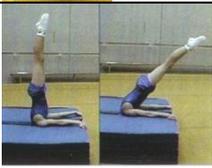
5. Retroversion (ARW schließen)

<p>ARW schließen mit Theraband im Stand</p>		
<p>ARW schließen und öffnen mit Gewichten</p>		
<p>ARW schließen mit Theraband in Bauchlage auf Bank</p>		
<p>Hangwaage vl.</p>		
<p>Winkelstütz</p>	 <p>Methodikbarren oder Handstandklötzen Richtig: Schulter i.d. Senkrechten leicht hinter den Händen</p>	
<p>Spitzwinkelstütz (erleichtert)</p>	 <p>Arme parallel zum Brett; Gesäß so anheben, dass die gestreckten Füße an das Brett gelangen</p>	
<p>Spitzwinkelstütz (original)</p>	 <p>Füße sind mindestens hinter der Senkrechten (Hände-Schulter)</p>	
<p>Spitzwinkelstütz</p>		

6. Anteversion (ARW öffnen)

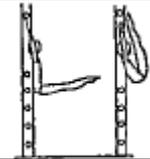
ARW öffnen nach vorne		öffnen auf schräger Langbank mit Theraband	
ARW Öffnen mit Gummiband in Rückenlage		Schiffchenposition vw Arme gestreckt von den Knien zum Boden bringen Schnell öffnen, langsam schließen	
			
ARW Öffnen mit Gummiband im Stand		Schiffchenposition vw Gestreckte Arme schnell nach hinten bringen, langsam nach vorne führen	
ARW-Öffnen seitlich		Gestreckte Arm schnell nach oben führen, langsames Senken Gebundene Hüfte!	
			
			
Beugehalte	gebückt, halber Schweizer		
Gewicht heben Langsitz	Rücken an der Wand heben aus der Vorhalte i.d. Hochhalte (langsam ab, schnell hoch)	25x	
Grätschwinkelstütz		Auf Handstandklötzen oder Boden (schwieriger!) Beine waagrecht bzw. über der Waagerechten! AN Schweizer AK 6: 25'	
			
Halbe Schweizer			
Hangwaage rl.			
Heben zur Stützwaage		Mit Trainerhilfe aus dem Liegestütz heben zur Stützwaage (Bindung halten!)	
„Planchitas“ mit Gummiband		Aus dem Liegestütz durch Wippen in den Handstand aufschwingen. Das Ziel ist das Halten des Handstandes!	

Pless gedrückt mit Hilfe			
Rückschwung i.d. Handstand		Aktive Überstreckung und gleichzeitiges nach vorn verlagern der Schulter	
Rückschwung – Handstand		5x	
Rebounding am Reck		mit Gummiband	
Rumpfheben am Kasten		(Gestreckte Beine!) Bis in den Bückstand	
			
Rumpfheben i.d. Bückstand		Handstandklötze auf eine Bank (Gestreckte Beine!)	
Rumpfheben mit Beinwechsel		(Gestreckte Beine!)	
			
Schweizer aus dem Grätschstand am Boden		AK 8: Standfläche ca. 5cm höher, 4x AK 9: Aus Grätschstand am Boden, 6x	
			
Schweizer aus dem Grätschwinkelstütz		AK 10: 10x Heben i.d. Handstand und Senken i.d. Grätschwinkelstütz AK 11-14: 12x	
Schweizer an der Wand		Beim Heben engerer BRW, Handstand 4' fixieren, kontrolliertes enges Absenken	
Schweizer aus dem Spitzwinkelstütz		Spitzwinkelstütz halten (4'') Handstand halten (4'')	
Schieber		8x	
Stützwaage	am Kasten		

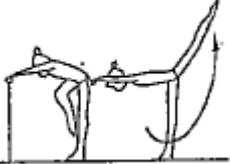
Stützwaage (gehockt)		Aus dem Hockstand Schulter vorverlagern	
Stützwaage mit Kästen		Aus dem Oberarmstand auf zwei kleinen Kästen den gestreckten Oberkörper senken: Senken – 4' halten – Heben	
Stützwaage auf Erhöhung		Möglichst auf einer Methodikrolle oder rutschigen Erhöhung Kontrolliertes langsames nach-vorne-legen	
Stützwaage gegrätscht halten			
Stützwaage gegrätscht halten und Heben			
Senken gestreckt im Ristgriff		4x	
Senken gestreckt mit Kammgriff		4x	
Senken über Stützwaage		Aus dem Handstand senken - Quer gestellte Handstandklötze oder Methodikholm - Parallel gestellte Handstandklötze	
Winkelstütz-Grätschwinkelstütz		AK 7: Stand, Hände auf Handstandklötzen, Heben i.d. Ballenstand, eingrätschen i.d. Grätschwinkelstütz, Ansatz Schweizer bis i.d. Ballenstand, 6x	
Wiener auf Methodikholm			
Wiener-Ansatz mit Ball		5x	
Wiener auf Handstandklötzen		Auch auf Pauschenpferd möglich	
Wiener und Pless kombiniert			
			

7. BRW schließen

Battements im Relevé	An der Sprossenwand: ohne abzusetzen	20x/ 20x
		
		
Bein heben mit Gewicht		
Beinkreisen	Im Winkelhang am Holm	4/4
Beinkreisen an der Sprossenwand		4/4
Oberkörper aufrichten vw	Unterschenkel auf Kasten, bei letzter Wdh. halten	20x/20''
Oberkörper aufrichten vw	Mit drehen nach links und rechts; Unterschenkel auf Kasten	15x/15x
Oberkörper heben rl		
Scheibenwischer	am Barrenholm	20x
Vorspreizen	Sprossenwand; Wdh./Halten, links und rechts	10x, 10''
Winkelhänge am Holm		10x
Winkelhänge		12x
Winkelhang (original)	 <p>AK 6: 15x auf 45°-schräg eingehängte Bank AK 7: 45° von oben – Haltezeit: 24' AK 8: 10x von oben senken bis 90°, (AK 9: 13x) AK 10+: 10x schnelles Heben & Senken bis 90°</p> <p>in 12' Nur bei gut ausgeprägter Bauchmuskulatur! Entsteht bei der Durchführung ein Hohlkreuz, ist die Übung beendet!</p>	
Winkelhang gehockt erleichtert (halb)	 <p>Geschlossene Knie zum Mund ziehen, 4 Sekunden halten</p>	
Winkelhang gehockt (halb)	 <p>Geschlossene Knie zum Mund ziehen, 4 Sekunden halten</p>	

Winkelhang seitlich gehockt (halb)		Geschlossene Knie abwechselnd zur Schulter ziehen	
Winkelhang gehockt, Beine nach oben strecken		Geschlossene Knie zum Mund ziehen, Beine zur Hangsprosse strecken, 4 Sekunden halten Abbrechen, wenn ein Hohlkreuz entsteht → Bauchmuskulatur trainieren	
Winkelhänge			5 Halbe, 5 Große

8. BRW öffnen

<p>Battements rl</p>		
		
<p>Beine heben auf Tisch in Bauchlage</p>	<p>Langsame Ausführung!</p>	<p>25x</p>
<p>Beinheben (einbeinig)</p>	 <p>Knie an den Kasten drücken Gleichmäßiges langsames bis zügiges Heben eines Beines, 4 Sek. halten, kontrolliertes Absenken</p>	
<p>Beinheben (beidbeinig)</p>	 <p>Gleichmäßiges langsames bis zügiges Heben eines Beines, 4 Sek. halten, kontrolliertes Absenken</p>	
		
<p>Oberkörper aufrichten rw</p>	<p>Beine auf Kasten, bei letzter Wdh. halten</p>	<p>20x/20"</p>
<p>Oberkörper aufrichten rw</p>	<p>Mit drehen nach links und rechts Beine auf Kasten</p>	<p>30x</p>
<p>Oberkörper heben, langsam</p>		<p>25x</p>
<p>Oberkörper heben vl</p>	 <p>- Wirbel für Wirbel so hoch wie möglich aufrollen, 4 Sek. fixieren, kontrolliertes Absenken - Schnelles Heben, i.d. Waagerechten fixieren, kontrolliert Absenken</p>	
		
<p>Oberkörper heben vl mit twisten</p>		
		

9. Armstreckung

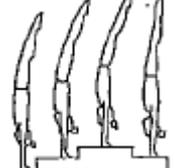
Beugestütz	im Stützbarren, Beine auf Erhöhung	10x
Beugestütz im Barren (schulterbreit)	 Genaue gestreckte Körperposition, Ellenbogenwinkel < 90°. Gleichmäßige langsame bis zügige Ausführung Abbrechen bei einem Hohlkreuz	
Beugestützen	am Parallelbarren	
		
Drehungen im Stütz im Stützbarren		3x/3x
Hockstütz mit Gummiball	 AN AK 6 (Handstand): 25''	
Liegestütze am Stützbarren		10x
Liegestütz – Füße auf Kasten - herumwandern		1/1
Liegestütz vl auf Klötzen	 5x Ristgrif/ 5x Kammgriff	
Liegestütz vl am Boden	 - Fingerspitzen zueinander - Auf Fäusten (Daumen abspreizen!)	
Liegestütz rl auf Klötzen	 5x Ristgrif/ 5x Kammgriff	
Liegestütz	 Daumen aneinander, Nase 20cm vor den Fingerspitzen (Rücken nicht durchhängen lassen!)	
Liegestütz auf Erhöhung	 5-10cm Matten in V-Form gelegt	
Liegestütz	vom Brett mit Abdruck ARW öffnen	15x
Liegestütz vl/rl	 Po anspannen – Becken aufrichten	
Liegestütz in den Ringen oder Stützbarren		
		
		
		

		
		
Stütze mit Schnitzel		4x
Stützhüfen im Parallelbarren		Körperspannung! Schulter spannen nicht herausdrücken!
		
Stützen: Bank-schieben, Hand-standlaufen, Vierfüßlergang		
Stufensteigen im Liegstütz, Hand-stand		

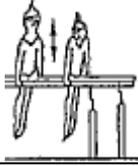
10. ARW max. öffnen

Stab Rückenlage Kasten		20x
Stab Bauchlage Kasten		20x
		
Stab rl		20x
Stab vl		20x

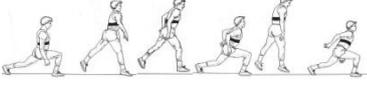
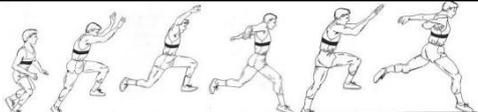
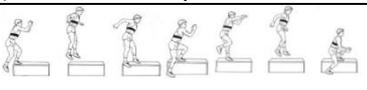
11. Schulterabdruck

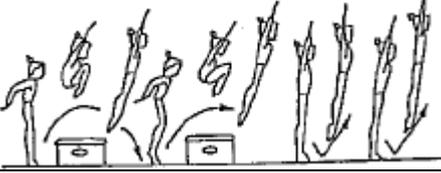
<p>Abdruck von der Wand</p>		
<p>Handstandhüpfen</p>		
		
		
		
		
<p>Liegestütze mit Abdruck</p>		
<p>Liegestützhüpfen</p>		
<p>Liegestütze mit Klatschen</p>		
<p>Schubkarrenlauf</p>		
<p>Schubkarrenspringen</p>		
<p>Stützhüpfen am Parallelbarren</p>		
<p>Überschlag in die Rückenlage</p>		

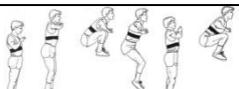
**Herausschieben
im Stütz**

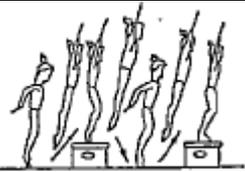
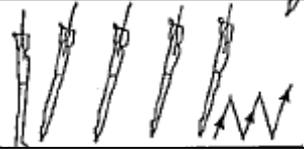
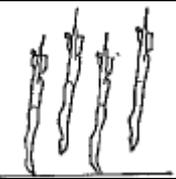
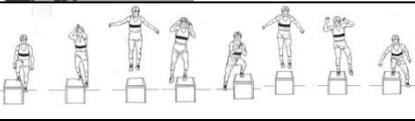


12. Beinabdruck

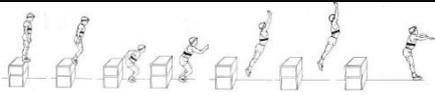
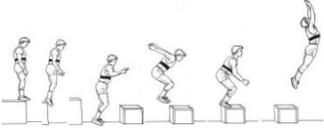
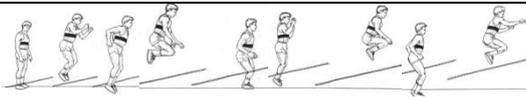
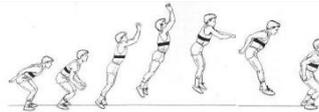
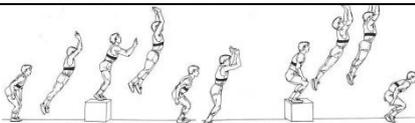
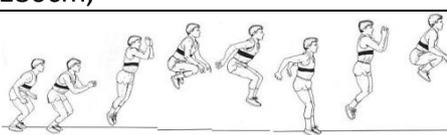
Aufsprung auf Kasten		15x	
Ausfall-Jumps		Vorderes Bein 90° gebeugt. So hoch und so gerade wie möglich nach oben springen. 5-8 Wdh erst links, dann rechts.	2-3x 1'-2' Pause
Alternierende Sprünge		Sprungbretter gegeneinander 45° schräg gestellt. - Schnelle Ausführung - Seitliche Ausführung mit einem Beine li/re	
Bounds mit wechselndem Sprungbein		8x Hoch-Weitsprung direkt hintereinander	3-5x 2' Pause
Bound von Kästen zu Kästen mit wechselndem Sprungbein		Einbeiniger Hoch-Weitsprung auf Kasten und direkt Hoch-Weitsprung vom Kasten, direkt wieder Hoch-Weitsprung über 2-4 Kästen mit je 30-55cm Höhe; Abstand 90-180cm,	5-8x 2' Pause
Einbeiniger Schnelligkeitshop		8-12 einbeinige Hoch-Weitsprünge	2-4x 2' Pause
Einbeinige halbe Kniebeuge		Ferse am Boden lassen. Wenn Oberschenkel waagrecht wieder strecken. Kurz vor der Bein Streckung wieder senken. (Nicht i.d. Endposition hinsetzen!)	
Einbeiniger Schritt-Jump		Auf Bank oder zweiteiligen großen Kasten mit einem Bein abspringen und abfedern. Sobald „Bodenfuß“ aufsetzt, erneut abspringen (explosiv, maximale Höhe und Körperstreckung). 6-10 Wdh	2-4x 2' Pause
Einbeinsprünge li angehockt			10x
Einbeinsprünge re angehockt			10x
Einbeinsprünge auf dem linken Bein, re angehockt			10x
Einbeinsprünge auf dem rechten Bein, li angehockt			10x
Einbeinige Kniebeuge li (freies Bein über 90°-Halte)			
Einbeinige Sprünge		zweites Bein gehockt festhalten	

Einbeinige Hochsprünge		
Hoch- und Tiefsprünge	über drei Hindernisse	4x
Hochsprung aus dem Stand		
Hocksprünge hintereinander		
Hocksprünge auf Weichboden		
Hock-Strecksprünge		
Hock-Strecksprünge über Kästen		
Hock-Strecksprünge über Bänke		
Hocksprung, Aufsprung, Absprung vom Brett, Salto vw		
Hock-Strecksprünge		
Hock-Strecksprünge über Kästen – Strecksprünge		
Hocksprünge		
Hock-Strecksprünge über Sprungbretter		

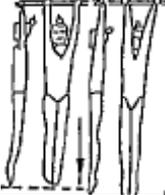
Hop seitwärts	 <p>Hütchen mit 45-65cm Höhe, Abstand 60-90cm, 6-12 Wdh</p>	<p>2</p> <p>5-8x 1'-2' Pause</p>
Jump seitwärts/ Sprint	 <p>Über Bank oder zweiteiligen Kasten. Zielinie 15-20m. 4-10 Wdh über Bank, Sprint. Zwei Stationen als Wettkampf (→ max. Schnelligkeit der Sprünge, Frequenz!)</p>	<p>3-5x 1'-2' Pause</p>
Kasten-Jump	 <p>Kästen (30-70cm). Abstand 45-50cm. Mit Armschwung und kurzer Kontaktzeit am Boden und Kästen. 8-12 Wdh. Variation mit Richtungsänderung.</p>	<p>3-6x 2' Pause</p>
Kasten-Skip	 <p>2-4 Kästen à 30-60cm. Abstand 60-90cm. Beginn 60cm vor erstem Kasten. Absprung zum ersten Kasten, angezogenes Bein auf Kasten, direkter explosiver Absprung nach vorne oben mit angezogenem Schwungbein und Armführung nach oben.</p>	<p>6x 2' Pause</p>
Kastenspringen		<p>5x</p>
Kerze zum einbeinigen Aufstehen	 <p>Schersprung, langsames Senken</p> <p>Aus der Kerze einbeinig aufstehen, freies Bein waagrecht halten,</p>	
Kniebeuge auf Balken (bis Po auf Balken)		
Kniebeuge mit Partner		
Kniehebelauf auf WBM		
Kniehebelauf auf Weichboden		
Kniebeuge-Jump	 <p>Maximale Höhe am Ort, Landung im demi plié und direkter Absprung nach oben. 15-30 Wdh</p>	<p>2-4x 2' Pause</p>
Kniehock-Jumps	 <p>Explosiv nach oben springen, Beine anhocken und direkter erneuter Absprung. 10-20 Wdh</p>	<p>4x 2' Pause</p>
Niedersprung, Strecksprung	 <p>- Ohne Matte - direkt Strecksprung</p>	
Niedersprung-Strecksprung		
Niedersprung-Salto vw	 <p>Auch mit mehreren Salto vw</p>	
Niedersprung – Hochsprung		<p>5x 3</p>
Niedersprünge		<p>10x</p>

Niedersprung-Strecksprung auf Mini-Kasten		
Niedersprung rw vom Kasten		
Prellsprünge		
Prellsprünge	 <ul style="list-style-type: none"> - Hocksprung, Quergrätschsprung, Hocksprung - Hocksprung, Quergrätssprung, Pistole - Hocksprung, Strecksprung, Hocksprung 	
Prellsprünge von der Bank	 <p>Oben stehen: Niedersprung und ohne Pause direkt wieder Aufsprung, 4'' Pause, Niedersprung...</p>	
Prellsprünge am hartem Boden		
Prellsprünge am Schwingboden		
Prellsprünge am Mini-Trampolin		
Prellsprünge am Sprungbrett mit Trainer		
Prellsprünge, Arme oben		
Prellsprünge mit Armbewegung		
Übersteig-Schritt-Jump	 <p>Wie bei „einbeinigem Schritt-Jump“, nur mit wechselndem Bein. 8-12 Wdh</p>	2-4x 1'-2' Pause
Reaktivsprünge	vom Min-Kasten auf Min-Kasten	5x 3
Reaktivsprünge		
Ricochets bergan	 <p>Aus den Füßen heraus schnell eine Stufe nach der anderen bergan springen. → Leichtfüßigkeit. Variation: 45° oder</p>	2-3x 2' Pause

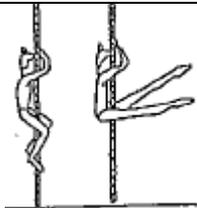
	seitlich zur Treppe. 10-12 Stufen.	
Ricochets bergab	 An einem Grashang (2°-4°-Neigung). So schnell wie möglich kurzes, schnelles Prellen bergab → Leichtfüßigkeit. 10-20 Wdh.	3-5x 1' Pause
Scheren-Jump	 Wie Ausfall-Jump nur mit Beinwechsel i.d. Luft. 5-8 Wdh.	3x 2' Pause
Schneller Leap	 Vom Kasten (30-60cm) auf Bodenläufer (nicht härter, nicht weicher!). Abstand 35-50cm. Aufsprung mit angezogenen Knien, explosiver Absprung vom Kasten. Variation: Einbeinig.	
Skipping	 rechts-rechts, Schritt, links-links usw. Bein maximal zur Brust anziehen. Explosiv abspringen und max. Höhe. Körper lange i.d. Luft. 10-20 Skipps	3-6x 2' Pause
Sprints	 AK 6 (15m): 3'' AK 9 (15m): 2,5'' AK 7 (15m): 2,8'' AK 10-14 (20m): 3,0'' AK 8 (15m): 2,6'' Ab AK 7: je 0,1'' → 1 Punkt weniger!	
Sprünge mit Zusatzlast	 Ausgangsposition: Kniewinkel 90°, Strecksprung und langsames Senken zur Ausgangsstellung Achtung: Gerader Rücken!	
Sprungseil		20x
Seilspringen		
Strecksprünge auf dem Mini-Trampolin		30x
Seilspringen	Doppeldurchschläge (auf hartem Untergrund)	20x
Sprünge sw	mit Hilfe über ein hochkant gestelltes Sprungbrett	20-40
Sprünge mit schnellem Beinwechsel		
Sprungseil 4-fach nehmen, durchhocken		10x
Seil – durchhocken		10x vor & zurück
Standweitsprung/ Dreierhop	 - Einzelne Sprünge soweit wie möglich - Mit drei Sprüngen direkt hintereinander soweit wie möglich springen	
Standweitsprünge		
Strecksprünge rückwärts auf Erhöhung		
Strecksprünge über Kästen		
Steigesprünge aus dem Knie-		

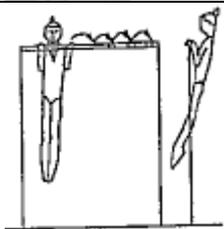
stand		
Sprint	20m	
Sprungrolle über Seil		
Treppensteigen an der Bank / Mini-Kasten		
Tief-Jump	 <p>Kastenhöhe: 60-115cm. Vom Kasten „wegrutschen“ (nicht springen!), Niedersprung auf Läufer (nicht härter, nicht weicher!) und direkter Absprung zum Vor-hochsprung. Variation: 2-3 zusätzliche Vor-hochsprünge.</p>	3-6x 1' Pause pro Sprung
Tief-Jump-Leap	 <p>Vom Kasten (75cm) „gerutschter“ Tiefsprung auf Bodenläufer (nicht härter, nicht weicher!) und direkter explosiver Aufsprung auf Kasten (45cm; Abstand 60cm) mit direktem Absprung nach vorne oben.</p>	3-6x 1' Pause
Vertikalschwung	 <p>Mit Kurzhantel (7-14 kg). Schwung nach oben einleiten, am höchsten Punkt abrupt abstoppen und springen. Wenig Füße und Beine! 10-20 Wdh</p>	3-6x 1' Pause
Vertikaler Hop mit steigender Sprunghöhe	 <p>4,50 m langes Seil an Sprossenwand in 1,30 m Höhe und am Boden befestigt Vospringen Richtung Wand, so viele Wdh. wie möglich</p>	3-6x 1' Pause
Wechselsprünge am kleinen Kasten	 <p>Nach oben springen</p>	
Wechselsprünge über Bank		
Wechselsprünge über zwei Bänke		
Wechselsprünge auf Weichboden		
Zweibeinige Bounds	 <p>8-12x Hoch-Weitsprung direkt hintereinander</p>	3-5x 2' Pause
Zweibeiniger Bound vom Kasten	 <p>180cm, Beidbeiniger Hoch-Weitsprung auf Kasten und direkt Hoch-Weitsprung vom Kasten, direkt wieder Hoch-Weitsprung über 2-4 Kästen mit je 30-55cm Höhe; Abstand 90-</p>	4-6x 2' Pause
Zweibeiniger Schnelligkeits-Hop	 <p>10-20 Hoch-Weitsprünge mit Anhocken mit direkten schnellen (!) Absprüngen</p>	3-6x 1'-2' Pause

13.Finger/Hände/Griff

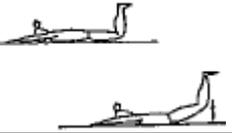
Griffe	Wechsel Kamm- und Ristgriff (Ellgriff)	20x
Griffe in den Ringen		20x
		

14. Bizeps/Latissimus

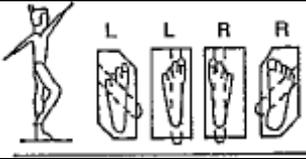
Bankziehen auf Schrägbank		
Seilklettern	Gegrätscht ohne Beine	1x
Seilklettern	Mit Beine	1x
		
Seilklettern		2x
Seilklettern	mit Schaumgummi zwischen den Füßen	1x
Seilklettern mit Beine	 Aus dem Stand: AK 6: 20'' AK 7: 10''	
Seilklettern ohne Beine	 Aus dem Grätschwinkelsitz: AK 8: 14'' AK 10: 9'' AK 9: 12'' AK 11-14: 7''	
Seilklettern mit Beine	 AK 6: 20'' AK 7: 10''	
Seilklettern ohne Beine	 AK 8: 14'' AK 10: 9'' AK 9: 12'' AK 11-14: 7'' Ab AK 9 pro länger benötigte Sekunde ein Punkt weniger	
Klimmzüge – Beine auf Kasten		6x
Klimmzüge	Rist/Kamm	5x/5x
Klimmzug – Hüftaufzug		6x
Klimmziehen Sprossenwand		6x
Klimmzüge erleichtert		
Klimmzüge		
Klimmzug, Kopf vor der Stange	 Kopf vorne lassen! (Nicht erst in den Nacken ziehen!)	
Klimmzug mit Manschetten		
Klimmzug an der Sprossenwand		6x

Klimmzug, Beine über Hindernis		
	 A line drawing of a person performing a pull-up. The person is hanging from a horizontal bar with their arms fully extended. Their legs are raised and bent at the knees, with the feet resting on the bar.	
	 A line drawing of a person performing a pull-up over a rectangular obstacle. The person is hanging from a horizontal bar with their arms fully extended. Their legs are raised and bent at the knees, with the feet resting on the top edge of the rectangular obstacle.	

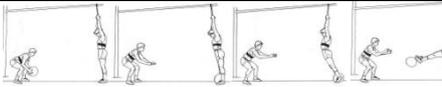
15. Po/Hinterer Oberschenkel

Bauchlage, gebeugte Beine anheben		Kniewinkel 90°, Fußsohlen zur Decke schieben	30x
			
Hinterer Oberschenkel	Bauchlage, Füße unter einer Matte oder Sprossenwand: 20x mit gestreckter Hüfte Senken in den Liegestütz, Abdrücken und mit gestreckter Hüfte wieder aufrichten		

16. Füße/Zehen

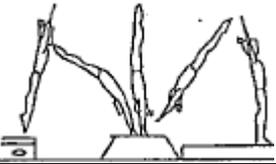
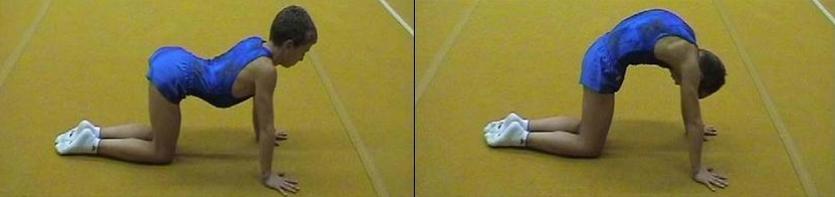
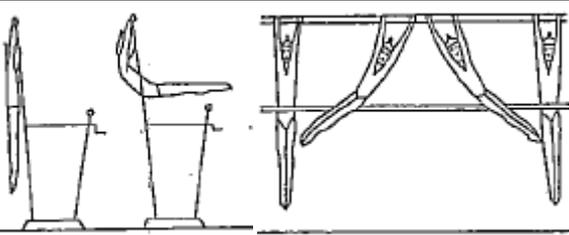
Balancieren auf verschiedenen Kleingeräten		
Fersen-Fußballen-drehung		Auf dem Fußballen drehen, dann absetzen auf der Ferse drehen usw. Hin und zurück
Fersendrehung	Nach recht und links, dann Richtungswechsel	Je 16x
Füße strecken & anziehen		
Fußsohlenrob-ben	 Zehenspitzen krallen und fortbewegen (kein Schwungholen mit dem Körper!)	
		
Fußdrehung		10/10
Gehen im Relevé	 - Gewicht (Medizinball o.ä.) über dem Kopf tragen	
Wadenheben		

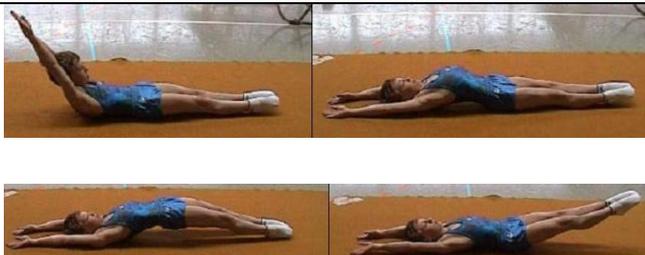
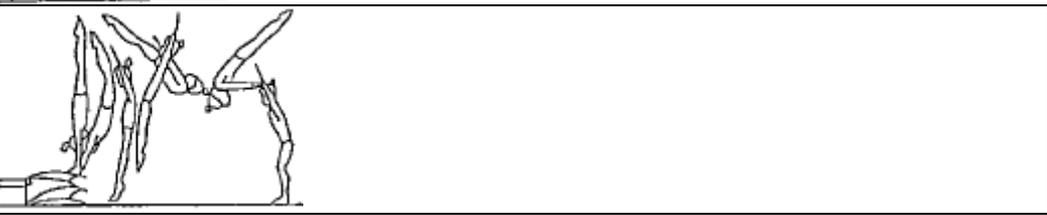
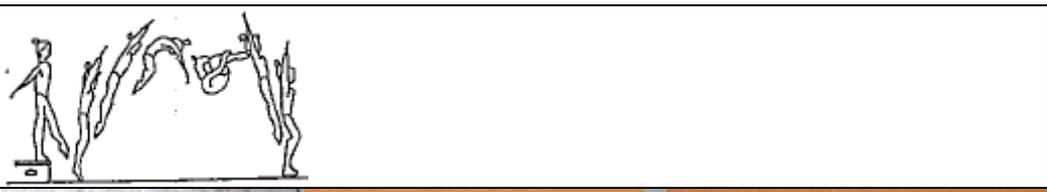
17.Schnellkraftübungen

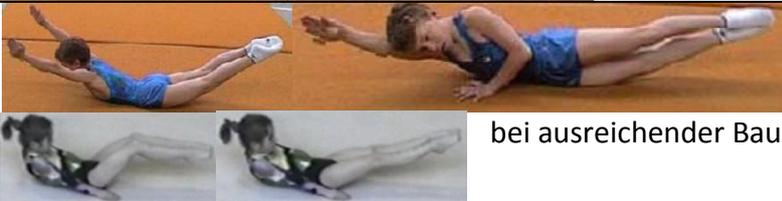
Bodenkippe		Halbe Rolle rw, explosives kippen nach vorne-oben zum Stand. 2-3 Wdh	3-5x 2' Pause
Medizinballwurf mit den Beinen		An einer Reckstange hängend im Abstand von 2-3m dem Partner einen 4-7 kg Medizinball zurollen. Dieser ergreift ihn mit den Füßen und wirft ihn mit den Füßen zurück. 8-12 Wdh.	2-4x 2' Pause
Situps und Medizinballwurf		Einen 4-7 kg Medizinball über Kopf dem Partner zuwerfen. Um den Stoß abzufangen muss der Partner mit dem Oberkörper nach hinten ausweichen. Beine ineinander verhaken. 10-20 Wdh.	3-5x 1' Pause

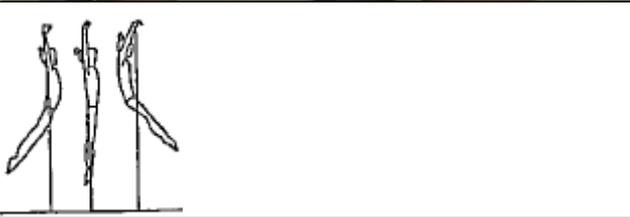
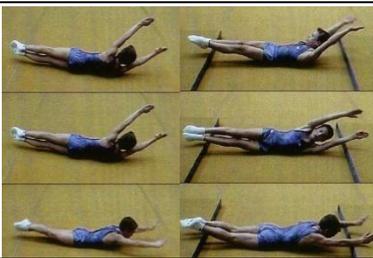
18. Weitere komplexe Übungen

Ball: Hocken und Strecken		15 x beide, 10x li 10x re
Beine heben	 <p>Beim Heben in Rückenlage: Kein Hohlkreuz! – Auf genügend ausgebildete Bauchmuskulatur achten! In Seitlage: Stütz vor dem Bauchnabel!</p>	
Beinstrampeln im Hang		
Durchbücken, Hangwaage, Ausbücken, Felghang	Am Holm	
Dynamische „Planchitas“ an der Wand	 <p>Abstand Hände: je nach Fortschritt 30-50 cm Aus der Überstreckung (Brust gegen die Wand) Wechsel in das Schiffchen vw (nur Zehenspitzen an der Wand)</p>	
Dynamische „Planchitas“ rücklings	 <p>Ausführung</p> <p>Partner/Trainer schiebt den Turner vor und zurück (Hüfte hoch!) Langsam bis zügige</p>	
Dynamische „Planchitas“ vorlings	 <p>Ausführung</p> <p>Gekrümmter Oberkörper, Po angespannt. Partner/Trainer schiebt den Turner vor und zurück. Langsam bis zügige</p>	
Endo-Rollen		10x
Endo-Rollen		
Felgrolle i.d. offenen Liegestütz		
Handstanddrehungen rw	Aus der Felge/Stalder/Bück	5x
Handstanddrehungen Oberkörpernken	auf Methodikhalm mit Trainerhilfe: mit Schließen des ARW	5x
Hände-Füße am Mini-Tramp		

<p>Hasenhüpfer</p>		
<p>Heben der Arme und Beine gleichzeitig</p>		
<p>Hechtüberschlag vom Kasten ins Mini-Tramp auf Matte</p>		
<p>Hechtüberschlag über Sprungbrett-treppe</p>		
<p>Hohlkreuz- Katzenbuckel</p>		
<p>Kerze zum einbeinigen Aufstehen</p>		
<p>Klappmesser mit Schaumgummi, 1/1 Drehung li/re</p>		<p>8x/8x</p>
<p>Klimmzug – Felghang</p>		<p>8x</p>
<p>Klimmzug – Strecksturz mit Schnitzel</p>		<p>10x</p>
<p>Kontern im Hang</p>		
<p>Körperkreisen über Holm</p>		
<p>Körperpositionen im Langhang</p>		

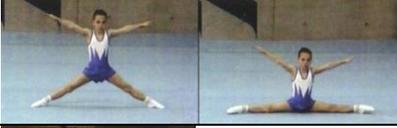
Körperpositionen i.d. Affenschaukel			
Körperwelle in Bauchlage		Arme, Schultern, Becken und Beine nacheinander anheben.	
Körperwelle in Rückenlage		Arme, Schultern, Becken und Beine nacheinander anheben. Letzte Position schwierig – auf genügend ausgebildete Bauchmuskulatur achten!	
Kurbet – Streck-sprung		6x	
Kurbet	vom hohen Block mit anschließendem Streck-sprung auf den Block	8x	
Kurbet – Streck-sprung	Streck-sprung auf kleinen Kasten	6x	
Kurbet Salto rw			
Kurbet vom Sprungbrett			
Kurbet vom Doppel-Sprungbrett, Salto rw gestreckt			
Langsitz	 Rücken gerade, Brustbein nach oben strecken. Beine durchstrecken → Fersen vom Boden abgehoben und Füße zum Boden strecken und gegeneinander pressen.		
Niedersprung Handstand auf kleinen Kasten		6x	
Niedersprung – Sprung in den Handstand	auf kleinen Kasten	6x	
Niedersprung Salto vw Streck-sprung			
Niedersprung vom Kasten, Salto vw gehockt			
Oberkörper heben	 <p>In Rückenlage: Einfachere Variante: Arme auf OS legen, Oberkörper aufrollen In Seitlage Stütz vor dem Bauchnabel möglich! → Ohne Stütz von Beginn an</p>		

	trainieren	
Pendeln	im Langhang am Niederreck	
Pendeln	im Kipphang	
Raupen vw		
Rückschwung- Handstand a.u. Holm (Handstand- drehung)		10x (5x li / 5x re)
Salto vw		5x
Salto – Salto vw		5x2
Salto-Salto	mit Brett aus dem kurzem Anlauf	3x
Salto-Salto vw		
Salto rw – Salto vw		5x
Salto rw – Salto vw auf einem Weich- boden		
Salto vw aus dem Stand		
Salto vw i.d. Dre- hlonge		
Salto rw i.d. Dreh- longe		
Schaukeln (Rü- cken-, Bauch-, Seitschaukeln)	 <p>Beim Seitschaukeln die Stützhand vor den Bauchnabel!</p> <p>Gute Bauchmuskulatur erforderlich!</p>	
Schiffchenpositio- nen am Boden	 <p>Position in Rückenlage erst bei ausreichender Bauchmuskulatur!</p>	
Schiffchenpositio- nen an der Wand		
Schiffchenpositio- nen im Langhang	 <p>Fersenführung bewusst machen. Beine nach vorne bringen (Kein Winkelhang! → Bauchmuskulatur zu schwach!) Erst Halten. Bei gut absichernder Muskulatur dynamisch im Wechsel.</p>	

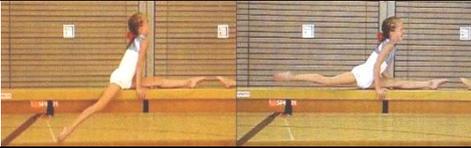
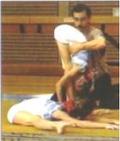
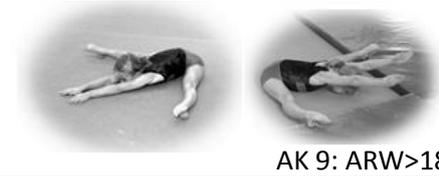
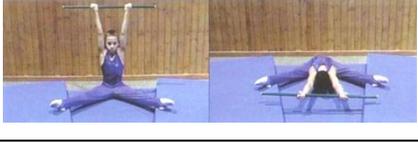
Schiffchen vw/rw auf einer Bank		
Schiffchen vw/rw im Hang		
Schiffchen vw i.d. Affenschaukel		
Schiffchen rw i.d. Affenschaukel		
Sprünge auf Mattenberg	<p>Mit Brett auf einen 1,10m hohen Mattenberg: 2x Salto vw gehockt i.d. Rückenlage 2x Salto vw gehockt mit 1/2 LAD i.d. Bauchlage 2x Salto vw gehockt mit 1/1 LAD i.d. Rückenlage</p>	
Twist oder Salto sw	<p>vom Brett</p>	3x
Wälzen (Rolle seitwärts)	 <p>- Am Boden - I.d. Mattengasse (Füße/Hände über Matte) Variation: Kombiniert mit Bauch-, Rücken-, Seitschaukel</p>	
Wiener		5x
Wiener mit 1/1 LAD	<p>Aus dem Spitzwinkelstütz: Durchbücken in den Spitzwinkelstütz</p>	5x
Wippen im Trampolin (rhythmisch)	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainer führt die Körperposition (Turnerin passiv) 2. Trainer drückt nur in das Tuch (Turnerin passiv) 3. Turnerin aktiv ohne Trainerhilfe 	
Wurfübungen (Salto)		
Wurfübungen (Schraube)		

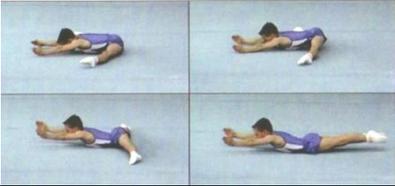
Wälzen seitwärts (1/1 Drehung), Anhocken		
Wälzen seitwärts (1/1 Drehung)		

19. Beweglichkeit

Fußspann		Passive Dehnung im Fersensitz	
Fußspann		Passive Dehnung	
Fußspann		Fersensitz zur Rumpfbeuge	
Fußspann		Überstreckung auf den Fußballen	
Knie		In Rückenlage mit Partner/Trainer. Brust auf Füße. Griff oberhalb der Knie. Hintere Oberschenkmuskulatur gleich mitdehnen!	
Seitspagat		Im Sitz: Beine mit den Händen nach unten drücken	
Seitspagat		Frosch auf dem Bauch mit Partner Knie zeigen in Richtung Oberkörper! Gerade Linie: Fuß-Knie-Hüfte-Knie-Fuß!	
Seitspagat		Frosch auf dem Rücken mit Partner Partner drückt Knie zum Boden (Druck oberhalb des Kniegelenks → Innenbänder!)	
Seitspagat		Partner drückt das Bein nach oben an den Kopf des Turners heran	
Seitspagat		Originale Ausführung (Balken AK 10, P9b) Beine bilden eine Linie: Fuß-Knie-Hüfte-Knie-Fuß! Knie nach oben, aufrechter Oberkörper	
Seitspagat		Gerutschte Ausführung	
Seitspagat		Überspagat	
Aktives Seitsprei-zen		Beiden Seiten halten	
Aktiver Seitspagat im Hang		Beine seitlich heben Kein Hohlkreuz! Beine deutlich über die Seite ziehen! (Nicht wie im Bild!)	
Aktiver Seitspagat im Handstand		Bewußtes Senken der Beine!	
Querspagat		In Schrittstellung: Bauch einziehen, Po anspannen und Hüfte nach vorne unten schieben. Unterschenkel hinteres Bein nach außen gedreht	

Querspagat		Auf einem Knie mit Partner: Traineraufgaben: Fuß anziehen, Druck auf das Knie, mit hinterem Fuß Unterschenkel des Turners nach außen schieben.	
Querspagat		Auf einem Knie mit Partner: Wie vorige Übung. Vorderes gebeugtes Bein bis zum Oberkörper des Turners anziehen. Turner versucht sein Bein zu strecken. Knie darf nicht vom Oberkörper weggehen. Position halten.	
Querspagat		Auf dem Rücken mit Partner: Hüfte mit der Hand fixieren, unteres Bein mit dem Fuß fixieren.	
Querspagat		Knie zur Brust ziehen und dort lassen. Bein versuchen zu strecken.	
Querspagat		Auf dem Kasten mit Partner Unteres Bein hängen lassen (Kniegelenk 90°) Oberes Bein zum Oberkörper drücken, unteres Bein fixieren.	
Querspagat		Auf dem Kasten mit Partner Unteres Bein hängen lassen (Kniegelenk 90°) Oberes Bein zum Oberkörper ziehen lassen Unteres Bein nach unten drücken	
Querspagat		Im Stand nach hinten mit Partner Griff an Sprosse in Hüfthöhe. Hinteres Bein nach oben schieben, Hüfte nach unten drücken und fixieren.	
Querspagat		Im Stand nach vorne mit Partner Unteres Bein und Rücken an die Sprossenwand. Fuß zeigt nach vorne. Bein zum Oberkörper schieben. Hüfte muss dabei an der Wand bleiben.	
Querspagat		Original (AN AK 7) Kein Schrittspalt, Beine gestreckt, vorderes und hinteres Bein in einer Linie, Fußrücken des hinteren Fußes zeigt auf den Boden. AK 6: Bis 5cm über Boden AK 7: 0cm über Boden	
Querspagat		Original mit gebeugtem Bein Aktiv oder passiv mit Partner. Unterschenkel senkrecht.	
Querspagat		„Gerutscht“	
Querspagat		Mit den Händen festhalten und an die Sprossenwand heranziehen	
Querspagat		Überspagat AK 8: 5cm Matte vorn AK 9: 5cm Matte vorn und hinten	
Querspagat		Aktiver Querspagat an der Sprossenwand Hinteres Bein aktiv nach hinten spreizen	
Aktives Vorsprei-zen		Mit Rücken an der Sprossenwand AN ab AK 7: über Kopf!	

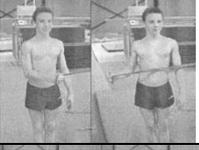
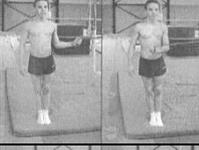
Querspagat		Aktiver Querspagat am Balken	
Aktiver Querspagat im Hang		Heben der Beine in Querspagat - Langsame Ausführung und Halten (4'') - Schnelle Ausführung	
Aktives Vorspreizen in Rückenlage		Gestreckten Fußrücken nach oben bewegen Unteres Bein am Boden lassen Hüfte nicht verdrehen (evtl. Trainerhilfe mit Fixierung der Hüfte)	
Aktiver Querspagat im Handstand		Bewußtes Senken der Beine!	
Hüfte		Rumpfbeuge mit geschlossenen Beinen im Stand Aus dem Hockstand mit dem Bauch auf den Oberschenkeln Beine strecken,	
Hüft-Schulterbeweglichkeit		Knie und Fußrist zeigen zur Decke: AK 6: Brust am Boden AK 7: freie Halte AK 8: ARW > 180° AK 9: ARW > 180 + Fersen auf 5cm-Matte	
Hüfte		Rumpfbeuge mit geschlossenen Beinen im Strecksitz. Aufrechte Haltung, Brust vorschieben	
Fersensitz zur Rumpfbeuge		Gewicht auf Füße und Arme gleichmäßig verteilen, Füße strecken - Beidbeinig - Einbeinig	
Hüfte		Einseitige aktive Rumpfbeuge im Strecksitz Ein Bein anheben und stehen lassen, ohne dass es Höhe verliert. Aufrechter Oberkörper und Brust vorschieben.	
Hüfte		Rumpfbeuge mit geschlossenen Beinen an der Sprossenwand Stand auf zweiter Sprosse, Griff einer Sprosse auf Kniehöhe. Nach vorne in die tiefe Rumpfbeuge fallen lassen.	
Hüfte		Durchbücken in den Hang rücklings, zurückbücken. Gleichzeitig Schulterdehnung	
Hüfte		Rumpfbeuge mit gespreizten Beinen im Grätschsitz AN AK 6 (Achtung: bei passiver Dehnung mit Trainerhilfe Druck an der LWS!)	
Hüfte		Rumpfbeuge mit gespreizten Beinen an der Sprossenwand: Stand auf zweiter Sprosse, Griff einer Sprosse auf Kniehöhe. Nach vorne in die tiefe Rumpfbeuge fallen lassen.	
Hüfte		Rumpfbeuge vw mit gespreizten Beinen in Verbindung mit Öffnen des ARW Am Boden: AN AK 7 Mit Mattenerhöhung 5cm: AN AK 9	

Hüfte		Schwimmer: Aus dem Grätschsitz mit Armen in Hochhalte langsames Senken des Oberkörpers bis der Bauch den Boden berührt. Rückspreizen und Schließen der Beine zur Bauchlage (Beine über dem Boden bewegen!)	
Schulter		ARW öffnen in der Bankstellung rücklings Körper nach vorne schieben	
Schulter		ARW öffnen im Langhang rücklings am Reck Hüfte gerade, Kopf in Verlängerung vom Oberkörper	
Schulter		ARW öffnen im Hang rücklings an der Sprossenwand Hüfte gerade, Kopf in Verlängerung vom Oberkörper	
Schulter		Stab nach hinten führen: Aus dem Ristgriff Aus dem Ellgriff	
Brücke		Auf Erhöhung: Aus der Rückenlage: Po fast am Kasten, Hände neben den Ohren ansetzen. Beine strecken und Schulter über die Hände hinaus schieben	
Brücke		Original: Schulter über Hände hinaus schieben!	
Handgelenke		Im Kniestand: Hände in verschiedenen Positionen bis zur Endposition bringen	
Handgelenke		Finger zeigen zu den Knien. Körper nach hinten verlagern.	
Abduktoren		Einarmiger Liegestütz seitlings, höheres Bein in Schrittstellung: Hüfte zum Kasten nach unten drücken	
Oberschenkel		(Achtung: Hüfte hier nicht nach vorne schieben!) Becken aufrichten!	
Wadenmuskulatur		Füße zeigen nach vorne zur Wand: - Gestrecktes Bein, Hüfte vor schieben - Gebeugtes Knie, Knie vor/Ferse nach unten schieben	
Vorspreizen		1. 10x vorhochspreizen, beim 10. Wdh Bein maximal hochspreizen, 10'' halten 2. Partner schiebt Bein nach oben, 10'' 3. 10'' freie Halte 4. Partner drückt das Bein leicht runter → 5'' dagegenhalten! Partner schiebt erneut 10''	
Seitspreizen	AN: Hände erfassen Sprosse in Tiefhalte AK 6 (45° Schrägbank) / AK 7-14: Links und rechts über Kopf vorhochspreizen 1. 10x seitspreizen, beim 10. Wdh Bein maximal seitspreizen, 10'' halten 2. Partner schiebt Bein nach oben, 10'' 3. 10'' freie Halte		

		4. Partner drückt das Bein leicht runter → 5" dagegenhalten! Partner schiebt erneut 10"	
Rückspreizen		1. 10x rückspreizen, bei 10. Wdh Bein maximal rückspreizen, 10" halten 2. Partner schiebt Bein nach oben, 10" 3. 10" freie Halte 4. Partner drückt das Bein leicht runter → 5" dagegenhalten! Partner schiebt erneut 10"	
Schulterbeweglichkeit			
Achillessehne		Knie fest umschließen Vor- und zurückrollen Fersen ganz leicht abheben	
Liegestütz schieben		vw/rw	
Achillessehne dehnen		- Langsames Heben und Senken - Partner dehnt Waden/Achillessehne	
Wadendehnung			
Heben und Senken mit Partner auf Schultern			
Rumpfbeuge an der Sprossenwand			
Ein- und Ausschultern			
Schulter schieben mit Partner			
ARW maximal schließen			

<p>ARW maximal schließen mit Rumpfbeuge</p>		
<p>ARW maximal schließen mit Auf- richten und Rumpfbeuge</p>		

20. Kompensationsübungen

Kerze absenken		Absenken mit gebundener Hüfte Bei guter Kraft auch wieder heben	
Klimmzug, Hangwaage		Kopf in Normalstellung bzw. auf der Brust halten. Einfache Variante: Klimmzug, Felghang	
Armkreise mit Zusatzgewichte		<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Kreise in Hochhalte (Radius ca. 20cm) - Mittlere Kreise über die Seithalte In Seithalte - Große Kreise aus der Hoch- durch die Tiefhalte neben den Beinen (Tiefe Schulterblätter!) 	
Durchbücken, Hangwaage, Ausbücken, Felgaktion		Insgesamt langsame Führung Schnelle Felgaktion und 4" Felghang halten	
Grätschwinkelstütz (Ringe)		Aus dem Streckstütz langsames Heben in den Grätschwinkelstütz	
Schwingen im Streckstütz an den Ringen		Gleichmäßiges Pendeln mit gestreckter Hüfte	
Aufstemmen in den Stütz		Griff an Sprosse in Schulterhöhe, aufspringen und Stütz halten	
Hangeln an zwei Seilen		Schnellkräftiges Ziehen und Nachgreifen Wenn 4m erreicht, dann auf Zeit.	
Außenrotatoren		Querstand zur Sprossenwand mit Theraband: Ellenbogen 90° gebeugt Unterarm nach außen drehen (li/re) (Schulter unten lassen!)	
Innenrotation		Querstand zur Sprossenwand mit Theraband: Ellenbogen 90° gebeugt Unterarm nach innen drehen (li/re) (Schulter unten lassen!)	
Außenrotation aus der Seithalte		Stand vl zur Sprossenwand mit Theraband: Arme waagrecht, Ellenbogen 90° Unterarme nach oben hinten drehen	
Innenrotation aus der Seithalte		Stand rl zur Sprossenwand mit Theraband: Arme waagrecht, Ellenbogen 90° Unterarme nach vorne unten drehen	
Oberkörper eng einrollen		<ul style="list-style-type: none"> - Vor und zurück - Seitlich hin und her 	

Seitliches „Strecken“ I		Gebeugte Beine kontrolliert zur Seite fallen lassen, Schultern auf dem Boden lassen. (Partner drückt Beine und gegenüberliegende Schulter zum Boden.)	
Seitliches „Strecken“ II		Gebeugtes Bein kontrolliert zur Seite fallen lassen, Schultern auf dem Boden lassen. (Partner drückt Beine und gegenüberliegende Schulter zum Boden.)	
„Mondsichel“		Mit den Armen und Beinen zu einer Seite „krabbeln“ (li/re)	
Zurückrollen		Halbe Rolle rw, Knie am Boden, Rücken zum Boden bringen	
LWS-Entlastung		Trainer/Partner zieht an waagerechten Unterschenkeln hoch, Gesäß zum gleichmäßigen Schwingen bringen	
Fersen-Fußballendrehung		Auf dem Fußballen drehen, absetzen auf der Ferse drehen usw. Hin und zurück (li/re)	
Innen- und Außenrotation		Fuß gegen Widerstand des Therabandes in alle Richtungen verdrehen	
Augen zu auf dem Balken			
Gegenstände balancieren			
Pedalos			
Rollende Bank			
Wackelkasten			
Wippe			
Rollbretter			
Teppichstücke			