








Kraft					
Übungsbezeichnung	WALL SIT	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Zeit 4
Übung 1					
Anleitung	1. Lehne deinen Rücken gegen eine flache Wand und platziere deine Füße schulterbreit auf dem Boden. Deine ganzen Fußsohlen müssen durchgehend auf dem Boden sein. (beachte - kein Hohlkreuz!) 2. Bewege deine Füße langsam vorwärts und senke deinen Oberkörper der Wand entlang. Lehne deinen Rücken weiter gegen die Wand, während du diese Bewegung ausführst. Deine Knie sollten beim Absenken gebeugt sein. 3. Höre auf weiter runter zu gehen, sobald deine Waden und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. Stelle dir vor, du sitzt auf einem imaginären Stuhl! 4. Deine Arme befinden sich in Tiefhalte, drücke sie gegen die Wand und lass deine Handflächen weg von der Wand schauen. 5. Halte deine Knie auf einer Linie mit deinen Füßen. 6. Halte diese Position solange wie möglich!				
Übungsbezeichnung	PLANK	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Zeit 4
Übung 2					
Anleitung	1. Gehe auf die Knie und lege deine Unterarme auf dem Boden ab 2. Deine Ellenbogen befinden sich unter den Schultern 3. Deinen Blick richtest du zum Boden 4. Deine Füße sind hüftbreit geöffnet, mit den Zehenspitzen auf dem Boden. 5. Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. 6. Halte diese stabile Position. Sollte dein Becken nach unten absinken, ist die Übung beendet.				
Übungsbezeichnung	SHOULDER-TAPS	Wiederholungsanzahl 1 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 2 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 3 in einer Minute	Wiederholungsanzahl 4 in einer Minute
Übung 3					
Anleitung	1. Gehe auf die Knie und stütze dich mit deinen Händen auf dem Boden ab. 2. Deine Hände befinden sich unter den Schultern. 3. Deinen Blick richtest du zum Boden. 4. Deine Füße sind hüftbreit geöffnet, mit den Zehenspitzen auf dem Boden. 5. Spanne deinen Bauch an und hebe deine Hüfte, bis sich dein Körper von Kopf bis zu den Füßen in einer Linie befindet. 6. Du hebst nun abwechselnd einen Arm zur gegenüberliegenden Schulter, tippt kurz mit der Handfläche drauf, dann setzt du die Hand wieder ab und wechselst die Seite. 7. Versuche möglichst viele "Shoulder-Taps" innerhalb der vorgegebenen Zeit zu machen. 6. Sollte sich dein Becken nach unten absinken bzw. sich deine Ellbogengelenke beugen, ist die Übung beendet.				
Übungsbezeichnung	FLASCHENHALTEN	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Zeit 4
Übung 4					
Anleitung	1. Berechne dir zwei volle Wasserflaschen vor (1/2 Liter für die Schülerinnen und Schüler der Unterstufe, 1 Liter für die Damen und 1,5 Liter für die Herren der Oberstufe). 2. Aufrechter, schulterbreiter Stand, gerader Rücken. 2. Hebe die Flaschen mit gestreckten Armen seitlich bis auf Schulterhöhe. 3. Halte diese Position, bis die Flaschen nicht mehr in der Horizontalen gehalten werden können.				
Übungsbezeichnung	SCHWEBESITZ	Zeit 1	Zeit 2	Zeit 3	Zeit 4
Übung 5					
Anleitung	1. Setze dich im Langsitz auf den Boden. 2. Hebe deine Beine vom Boden weg. Nur das Gesäß/Sitzbein hat bei dieser Übung Kontakt mit dem Boden. 3. Der Oberkörper sollte etwas zurückgekippt werden um sicherzustellen, dass die Position möglichst lange gehalten werden kann. 4. Die Hände dürfen keine Stützfunktion übernehmen. 5. Die Beine müssen dabei nicht vollständig ausgestreckt bzw. die Knie dürfen leicht angewinkelt sein. 6. Die Übung ist beendet, wenn ein stabilisiertes Körperteil absinkt und den Boden berührt (Oberkörper, Beine, Füße) bzw. der Knie-Winkel zu spitz wird.				