



Rheinland-Pfalz



*Land in  
Bewegung*

# Bewegungssteine-Parcours

Eine Aktion der Landesinitiative  
„Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“



# Bewegungssteine M

---

## Inhalt

1. Entstehungsgeschichte der Bewegungssteine S und Bewegungssteine M und deren Unterscheidung.....	1
2. Was versteht man unter einem Bewegungs-Parcours?.....	1
3. Ziele des Trainings mit den Bewegungssteinen M.....	2
4. Wichtige Informationen zum Warm-up und Cool-down.....	2
5. Übungsbeschreibungen und Zeichenschablonen.....	4
Beweglichkeit.....	4
Übung 01 Armkreisen.....	4
Übung 02 Schulterkreisen.....	4
Übung 03 Sternegreifen.....	5
Übung 04 Beckenkreisen.....	5
Übung 05 Rumpfbeweglichkeit.....	6
Übung 06 Schürzenbindergriff.....	6
Übung 07 Herabschauender Hund.....	7
Gleichgewicht / Koordination.....	7
Übung 08 Einbeinstand.....	7
Übung 09 Ballenstand.....	8
Übung 10 Fersenstand.....	8
Übung 11 Entengang.....	9
Übung 12 Imaginäre Linie.....	9
Übung 13 Standwaage.....	10
Übung 14 Ausfallschritt.....	10
Übung 15 Rückwärtsgehen.....	11
Übung 16 Slalomgehen.....	11
Übung 17 Die liegende Acht.....	12
Übung 18 Fingerübung.....	12
Übung 19 Anfersen.....	13
Übung 20 Fersengang.....	13
Übung 21 Ellenbogen zum Knie.....	14



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

Übung 22 Hampelmann.....	14
Kräftigung der grossen Muskelgruppen.....	15
Übung 24 Beinstrecken.....	15
Übung 23 Bergsteiger.....	15
Übung 25 Hände auseinander ziehen.....	16
Übung 26 Handflächen zusammendrücken.....	16
Übung 27 Strecksprünge.....	17
Übung 28 Hopselauf.....	17
Übung 29 Seitgalopp.....	18
Übung 30 Kniebeugen.....	18
Übung 31 Squatwalk.....	19
Übung 32 Unterarmstütz.....	19
Übung 33 Seitstütz.....	20
Übung 34 Liegestütz.....	20
Übung 35 Einbeinsprünge.....	21
Übung 36 Squatjumps.....	21
Übung 37 Burpee.....	22
Anlage: Übungsausführungen.....	23



Rheinland-Pfalz



Land in  
Bewegung

## 1. ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DER BEWEGUNGSSTEINE S UND BEWEGUNGSSTEINE M UND DEREN UNTERSCHIEDUNG

### Bewegungssteine S

Fitnessmotivator und Bewegungs-Tool für die Hosentasche

Die #Bewegungssteine sind kreativ gestaltete Steine, die zur Bewegung motivieren. Die Steine werden mit #Bewegungssteine versehen und dann ausgelegt. Bewegungssteine motivieren zum Suchen, Finden, Freuen, Bewegen, Posten und Weiterbewegen. Die Bewegungssteine sind kunstvoll bemalt und/ oder mit kleinen Bewegungsaufgaben oder -tips versehen. Wer die Steine bewegt, bewegt sich und bleibt fit, wer die Steine herstellt, bleibt kreativ und bewegt sich im Kopf. Das Projekt bietet tolle Möglichkeiten der Bewegung und Begegnung über alle Generationen hinweg. Es ist ein schönes Projekt, an dem jede Person individuell oder in der Gruppe teilnehmen kann. Mit der Bewegungssteine-Aktion kann jede/jeder dabei mithelfen, dem Bewegungsmangel ein kleines Stück entgegenzuwirken und wird so zum Bewegungs-Motivator. Corona konform, interaktive Begegnung über #Bewegungssteine Gruppen in Social-Media.

### Bewegungssteine M

Flexibler, individueller „do it yourself Bewegungs- und Fitness-Parcours“ im Baukastensystem, fast überall und ohne größere Kosten selbst zu gestalten und schnell umsetzbar.

Analog der DTB Fitness Locations gibt es zwei verschiedene Module:

1. **Bewegungssteine-Aktivtreff** als Zirkel-Parcours für ein Krafttraining
2. **Bewegungssteine-Aktivpfad**, der Trimm-dich-Pfad für alle, für ein Kraft- und Ausdauertraining

Mittelgroße Steine, die am platzierten Ort verbleiben sollen und mit Fitnessübungen, ggf. Stationsnummer und Richtungspfeil versehen sind. Individuell angepasst an die jeweilige Örtlichkeit.

## 2. WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM BEWEGUNGS-PARCOURS?

Ein Bewegungs-Parcours bezeichnet eine spezielle Methode, bei der an verschiedenen Stationen nacheinander verschiedene Bewegungsübungen durchgeführt werden. Nach Schwerpunkt können die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance trainiert werden. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Die Übungen werden im Allgemeinen so angelegt, dass bei aufeinander folgenden Übungen unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden. So können sich die jeweils unbelasteten Strukturen der anderen Körperregionen regenerieren.

Der Bewegungs-Parcours kann in zwei verschiedenen Formen aufgebaut werden:



- Einmal in Form eines Zirkels auf engem Raum wie z.B. in einem Raum, in einer Turnhalle, einem Innenhof aber auch auf einem begrenzten Außengelände wie z.B. einem Garten, Hof oder in einem Park. Siehe Bewegungssteine-Aktivtreff.
- Auf einer Strecke verstreut mit größeren Abständen in und außerhalb der Sichtweite. Damit ergeben sich Strecken zwischen den Stationen, die gegangen oder gelaufen werden können - der Bewegungssteine-Aktivpfad.

### 3. ZIELE DES TRAININGS MIT DEN BEWEGUNGSSTEINEN M

Grundsätzlich ist es durch das Training mit einem Bewegungs-Parcours möglich, alleine, aber auch mit einer kleinen Gruppe von Teilnehmern zu trainieren. Eine Einweisung von Ungeübten wäre in jedem Fall zu empfehlen. Trainierte können mit Hilfe von Erläuterungen und Videos zu den Übungen eigenständig an den verschiedenen Stationen trainieren.

In einem Bewegungs-Parcours können verschiedene motorische Grundeigenschaften gleichzeitig trainiert werden. Spezielle Übungen für die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination sowie Balance ermöglichen große Variationsmöglichkeiten im Training. Dennoch kann individuell angepasst an die Übenden ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Für Ungeübte wird ein Ablauf von Warm-up, Bewegungs-Parcours und Cool-Down empfohlen und sollte auch so eingeübt werden.

### 4. WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM WARM-UP UND COOL-DOWN

#### 1. Warm-up oder Aufwärmen:

Um den Körper sowie im Speziellen die Muskeln auf eine Belastung vorzubereiten, ist das Aufwärmen vor dem Bewegungs-Parcours besonders wichtig. Ebenso wird dadurch ein mögliches Verletzungsrisiko minimiert. Übungen wie Warmlaufen, Mobilisations- und Lockerungsübungen stehen dabei im Vordergrund. 10-15 Minuten sollte das sogenannte Warm-up, also Aufwärmen, in Anspruch nehmen.

Beim „Warmgehen oder -laufen“ genügen ungefähr 5 Minuten in zügigem Tempo, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Dem folgt üblicherweise eine zehnminütige Kombination aus aktiven Dehn- und Kräftigungsübungen.

#### 2. Cool-down oder Abwärmen:

Unter dem „Cool-down“ versteht man das Abwärmen bzw. Ausgehen oder -laufen am Ende eines Trainings. Das Herz-Kreislauf-System soll dabei in 10 -15 Minuten wieder langsam heruntergefahren werden und der Körper kann sich besser auf das Ende einer Belastung vorbereiten. Im besten Fall kann das Cool-down zu einer Reduzierung von Muskelkater führen. Im Vordergrund steht dabei das langsamere Gehen oder Laufen während des Trainings im Bewegungs-Parcours. Spezielle Übungen



RheinlandPfalz



*Land in  
Bewegung*

zur Mobilisation und Verbesserung der Beweglichkeit können hier geübt werden. Oft ist es sinnvoll das gleiche Cool-down zu üben, sodass die Teilnehmenden, selbständig ein Cool-down durchführen können (Gleiches gilt auch für das Warm-up).



## 5. ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN UND ZEICHENSCHABLONEN

Die farbliche Kennzeichnung der Übung gibt einen Hinweis auf die Schwierigkeit:

Blau = einfach, Rot = mittel, Schwarz = schwer

## BEWEGLICHKEIT

### Übung 01 Armkreisen

#### Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)
- Arme sind seitlich ausgestreckt (rechter Winkel im Schultergelenk)

#### Übungsdurchführung:

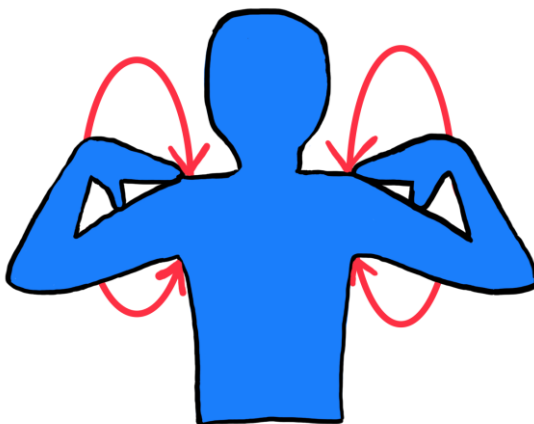
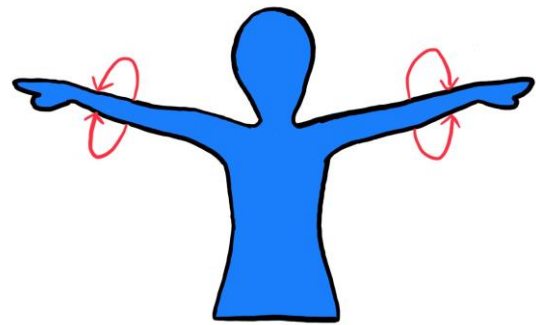
- Gestreckte Arme werden vorwärts/rückwärts gekreist

#### Variation:

- Ein Arm kreist vorwärts, während der andere rückwärts kreist

#### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke



### Übung 02 Schulterkreisen

#### Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)
- Hände werden auf die Schultern genommen, Ellenbogen zu Seite gestreckt

#### Übungsdurchführung:

- Ellenbogen vorwärts kreisen (Hände berühren durchgehen die Schultern)
- Ellenbogen rückwärts kreisen

#### Variationen:

- einen Ellenbogen vorwärts kreisen, den anderen rückwärts
- flüssige Richtungswechsel versuchen

#### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke



## Übung 03 Sternegreifen

### Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)
- Arme sind lang über den Kopf gestreckt

### Übungsdurchführung:

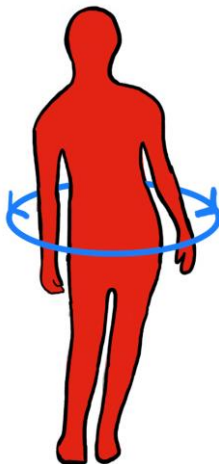
- Auf einer Seite möglichst weit nach oben greifen (imaginären Stern vom Himmel pflücken)
- Anschließend andere Seite

### Variationen:

- Mit der gegenüberliegenden Seite auf die Zehenspitzen gehen um noch höher zu kommen (beide Füße haben immer Bodenkotakt)

### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke und Wirbelsäule
- Aufrichtung der Wirbelsäule



## Übung 04 Beckenkreisen

### Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)

### Übungsdurchführung:

- im Uhrzeigersinn mit den Beckenknochen einen möglichst großen Kreis beschreiben
- gegen den Uhrzeigersinn drehen

### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule





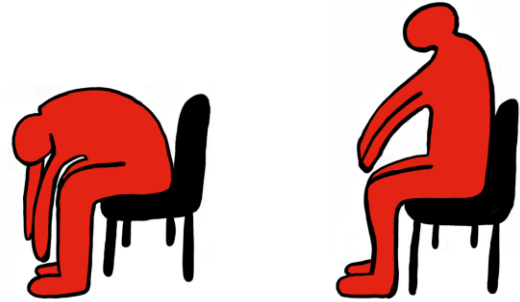
## Übung 05 Rumpfbeweglichkeit

### Ausgangsposition:

- Nach vorne gebeugt auf einem Stuhl sitzend
- Arme pendeln locker Richtung Boden, der Kopf ist gesenkt, die Wirbelsäule ist rund

### Übungsdurchführung:

- In der Lendenwirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel aufrichten (Kopf nicht vergessen)
- Anschließend in der Halswirbelsäule beginnend Wirbel für Wirbel in die Ausgangsposition zurückkehren



### Variationen:

- Arme als Zusatzgewicht lang über dem Kopf halten

### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule
- Kräftigung der autochthonen Muskulatur der Wirbelsäule



## Übung 06 Schürzenbindergriff

### Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)

### Übungsdurchführung:

- imaginären Knoten hinter dem Kopf binden
- anschließend imaginären Knoten hinter dem Rücken (ca. Bauchnabelhöhe) binden

### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke
- Beweglichkeitstraining der Schultergelenke



## Übung 07 Herabschauender Hund

### Ausgangsposition:

- Hand- und Fußflächen berühren den Boden
- Das Gesäß ist in die Höhe gestreckt
- Arme und Beine sind durchgestreckt, der ganze Körper beschreibt ein Dreieck

### Übungsdurchführung:

- Position halten

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Handgelenke, Arme und des unteren Rückens
- Dehnung der Schulter, des Rückens sowie der Achillessehne



## GLEICHGEWICHT / KOORDINATION

### Übung 08 Einbeinstand

#### Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand, Füße stehen dicht nebeneinander

#### Übungsdurchführung:

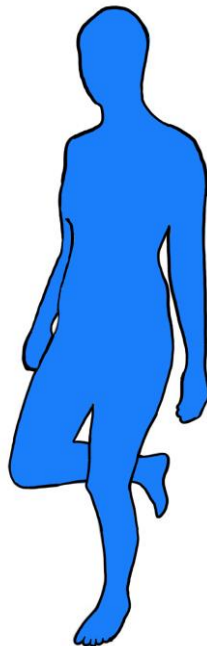
- Ein Fuß wird angehoben, Hüftknochen bleiben auf einer Höhe
- Diese Position halten, während die Hüfte stabil bleibt

#### Variation:

- Kopf langsam von links nach rechts drehen

#### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns
- Sturzprophylaxe





## Übung 09 Ballenstand

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

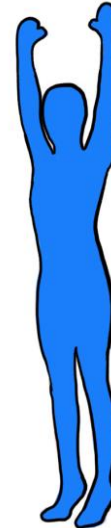
- Arme lang über den Kopf strecken dabei auf die Zehenspitzen gehen und Position halten

### Variationen:

- Fersen langsam Richtung Boden absenken und wieder anheben, ohne dass sie den Boden berühren

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns



## Übung 10 Fersenstand

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

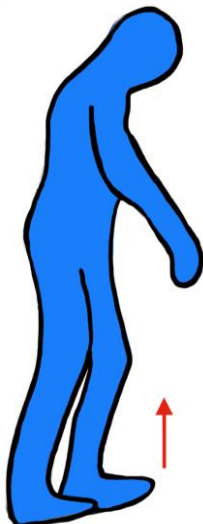
- Zehenspitzen anheben und auf den Fersen stehen bleiben

### Variation:

- Zehenspitzen langsam Richtung Boden absenken und wieder anheben, ohne dass sie den Boden berühren

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Schienbein- und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns





## Übung 11 Entengang

### Ausgangsposition:

- Breiter Stand (Füße sind min. schulterbreit)
- Leichte Hocke, Oberkörper ist aufrecht, die Hände auf ca. Brusthöhe gefaltet

### Übungsdurchführung:

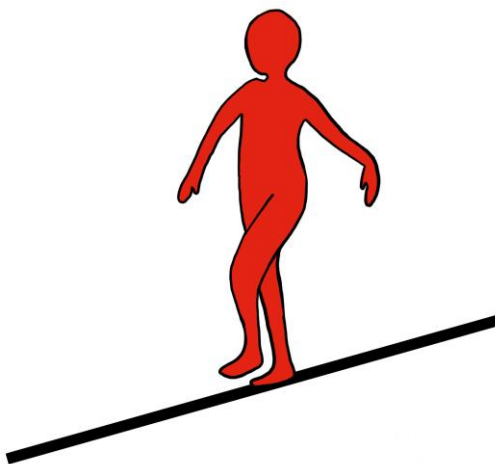
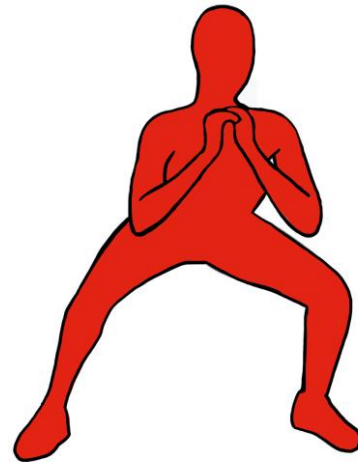
- In Hockposition vorwärts gehen

### Variationen:

- Im Wechsel in Hockposition vorwärts und rückwärts gehen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie des Gesäßes



## Übung 12 Imaginäre Linie

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Einen Fuß entlang einer imaginären Linie im Wechsel vor den anderen stellen

### Variation:

- Rückwärts auf der imaginären Linie balancieren

### Ziel und Zweck:

- Training des Gleichgewichtsinns und der Koordination



## Übung 13 Standwaage

### Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand (Füße dicht nebeneinander)

### Übungsdurchführung:

- Ein Bein nach hinten strecken und zeitgleich den Oberkörper nach vorne lehnen (90° im Hüftgelenk)
- Die Arme werden lang vor dem Kopf gestreckt
- Hüftknochen bleiben parallel zum Boden



### Variationen:

- Mit dem Armen Brustschwimmbewegungen durchführen, dabei Stabilität in der Hüfte halten

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Fuß-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Gleichgewichtstraining

## Übung 14 Ausfallschritt

### Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Einen großen Schritt nach vorne machen (Oberkörper bleibt aufrecht)
- Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt (kurz vorher halten)
- Das vordere Kniegelenk bleibt auf Höhe des Sprunggelenkes (Unterschenkel ist aufrecht)
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition und anderes Bein nach vorne bringen

### Variation:

- Direkt aus einem Ausfallschritt in den anderen wechseln (großer Schritt nach vorne)

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Rückseite der Oberschenkel (ischiocurale Muskulatur) und des Gesäßes
- Sturzprophylaxe





## Übung 15 Rückwärtsgehen

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

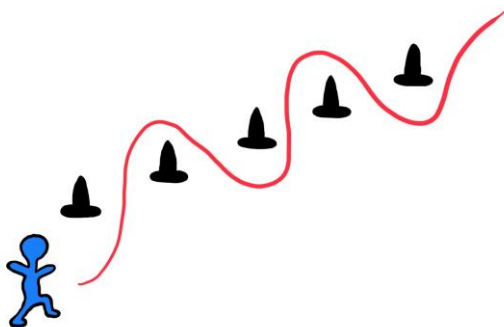
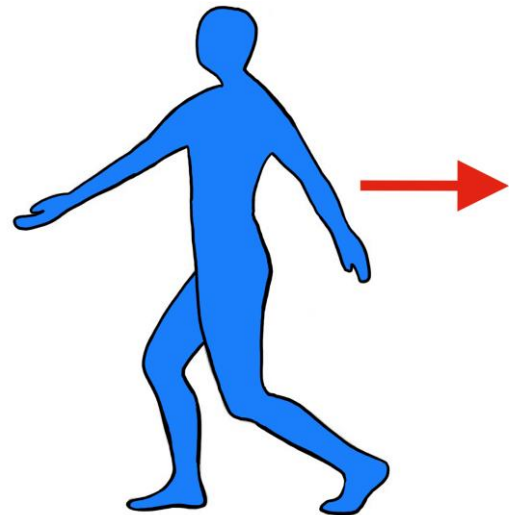
- Linken Fuß nach hinten setzen (Schritt zurück), Oberkörper bleibt aufrecht
- Rechten Fuß ran ziehen, anschließend beginnt der rechte Fuß

### Variationen:

- Ohne Zwischenschritt rückwärtsgehen

### Ziel und Zweck:

- Training der Koordination
- Sturzprophylaxe



## Übung 16 Slalomgehen

### Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand mit Blickrichtung zu den Slalomhütchen

### Übungsdurchführung:

- Im Slalom zwischen den Hütchen durchgehen

### Variation:

- Geschwindigkeit erhöhen, Abstände der Hütchen verringern, rückwärtsgehen

### Ziel und Zweck:

- Training der Koordination



## Übung 17 Die liegende Acht

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

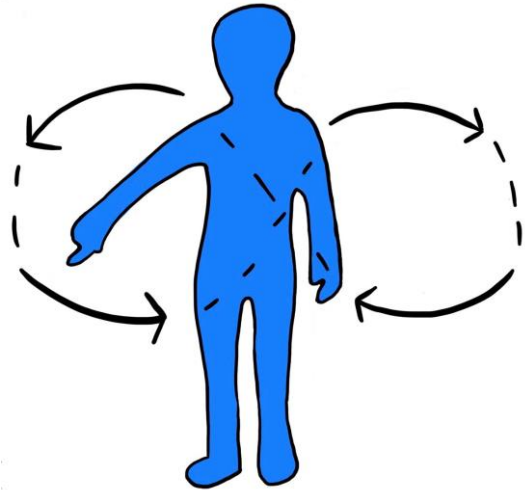
- ein Arm malt in die Luft mehrfach eine liegende 8, die Augen folgen

### Variationen:

- Richtungswechsel; unterschiedliche Raumdimensionen

### Ziel und Zweck:

- bessere Vernetzung der beiden Gehirnhälften



## Übung 18 Fingerübung

### Ausgangsposition:

- entspannt sitzen oder stehen

### Übungsdurchführung:

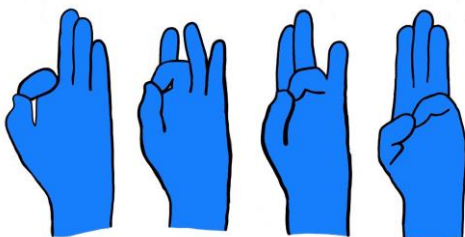
- nacheinander berühren Zeige-, Mittel-, Ring- und kleiner Finger den Daumen der gleichen Hand

### Variation:

- gleichzeitig mit beiden Händen, eine Seite fängt beim kleinen- die anderen beim Zeigefinger an

### Ziel und Zweck:

- Fingerkoordination





## Übung 19 Anfersen

### Ausgangsposition:

- Aufrechter, stabiler Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

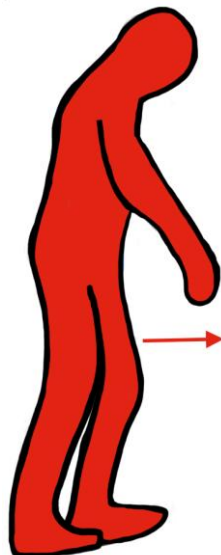
- Im Wechsel mit der Ferse gegen das Gesäß treten, die Hüfte bleibt dabei gestreckt

### Variationen:

- Locker auf der Stelle laufen und dabei im Wechsel mit der Ferse gegen das Gesäß treten

### Ziel und Zweck:

- Beweglichkeit der vorderen Oberschenkelmuskulatur trainieren



## Übung 20 Fersengang

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Zehenspitzen anheben und auf den Fersen stehen
- Langsam und kontrolliert vorwärts gehen, die Ballen bleiben in der Luft

### Variation:

- Rückwärtsgehen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Schienbein- und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns





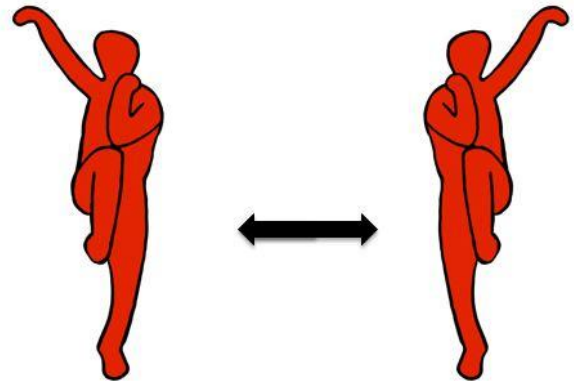
## Übung 21 Ellenbogen zum Knie

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit), Arme lang über den Kopf gestreckt

### Übungsdurchführung:

- Linken Ellenbogen auf Hüfthöhe ablassen und rechtes Knie hochziehen, sodass sich beide berühren (Oberkörper rollt schräg ein)
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition und Seite wechseln



### Variationen:

- Geschwindigkeit erhöhen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung des der schrägen Bauchmuskulatur
- Koordination

## Übung 22 Hampelmann

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Füße dicht nebeneinander, Arme lang am Oberkörper nach unten

### Übungsdurchführung:

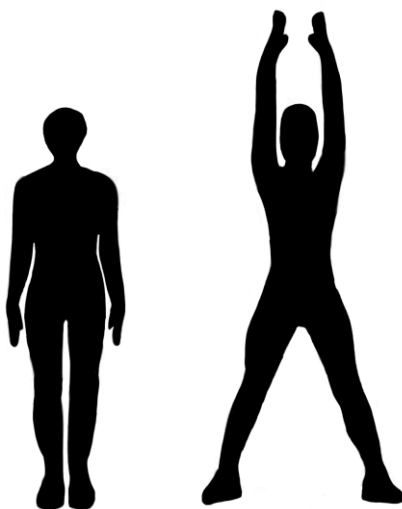
- In eine leichte Grätsche springen, parallel die Arme lang über den Kopf zusammen führen

### Variation:

- Im Wechsel in die Grätsche bzw. einen Ausfallschritt springen

### Ziel und Zweck:

- Trainiert Ausdauer und Koordination
- Mobilisiert Hüft-, Sprung- und Schultergelenke





## Übung 23 Bergsteiger

### Ausgangsposition:

- Liegestützposition, Hand-, Ellenbogen-, und Schultergelenke bilden eine Linie

### Übungsdurchführung:

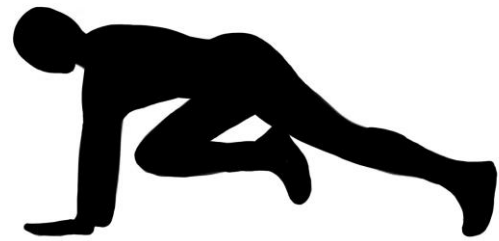
- Im Wechsel ein Knie anziehen und Fuß wieder abstellen

### Variationen:

- Bevor der Fuß den Boden berührt, bereits das andere Knie ran ziehen (leichte Sprünge)

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Rumpf- und Schultermuskulatur
- Training der Ausdauer und Koordination



## KRÄFTIGUNG DER GROSSEN MUSKELGRUPPEN

### Übung 24 Beinstrecken

#### Ausgangsposition:

- Auf einem Stuhl sitzend, Oberkörper ist aufrecht, Arme vor der Brust verschränkt

#### Übungsdurchführung:

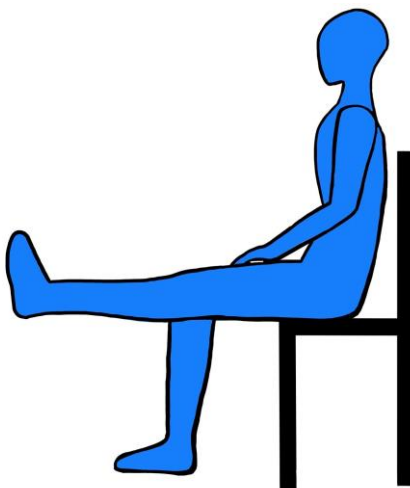
- Ein Bein anheben, sodass es gestreckt nach vorne zeigt
- In dieser Position verharren, anschließend das Bein wechseln

#### Variation:

- Beide Beine gleichzeitig strecken, der Oberkörper bleibt stabil und aufrecht

#### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur





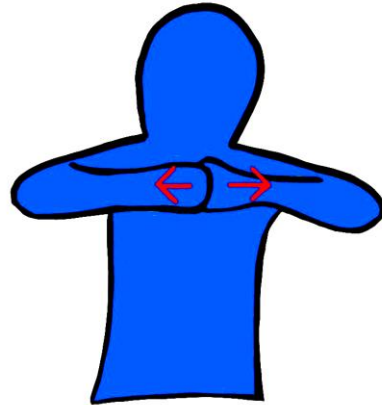
## Übung 25 Hände auseinander ziehen

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit), oder sitzend mit aufrechtem Oberkörper

### Übungsdurchführung

- Finger greifen ineinander, eine Handfläche zeigt zum – die andere weg vom Oberkörper
- Gleichzeitig versuchen die Hände auseinander zu ziehen und sie bewusst ineinander verhakt lassen (es baut sich Spannung im Schulterbereich auf)



### Variationen:

- Position der Hände verändern (Höhe Bauchnabel, Brust oder über Kopf)

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Schultermuskulatur

## Übung 26 Handflächen zusammendrücken

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit), oder sitzend mit aufrechtem Oberkörper

### Übungsdurchführung:

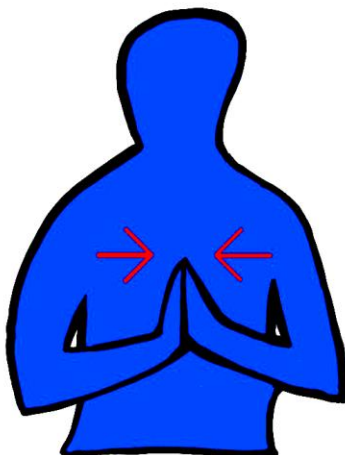
- Handflächen liegen flach aufeinander, Fingerspitzen zeigen Richtung Decke
- Handflächen fest aneinander drücken

### Variation:

- Position der Hände verändern (Höhe Bauchnabel (Fingerspitzen zeigen hierbei Richtung Boden), Brust oder über Kopf)

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur





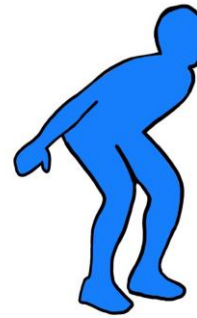
## Übung 27 Strecksprünge

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. schulterbreit)

### Übungsdurchführung:

- Aus der Ausgangsposition leicht in die Hocke gehen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Arme lang und parallel zum Oberkörper
- Mit dem Armen Schwung holen (kraftvoll nach oben über Kopf reißen), dabei parallel den Oberkörper aufrichten, Beine durchstrecken und einen Sprung durchführen
- Während des Sprunges ist der Körper aufgerichtet und die Arme lang über dem Kopf



### Variationen:

- Nach dem landen die Bodenkontaktzeit möglichst kurz halten

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Training der Ausdauer und Sprungkraft



## Übung 28 Hopslerlauf

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Rechtes Knie und linken Arm nach oben reißen und Sprung durchführen
- Nach dem landen direkt der nächste Sprung mit der anderen Seite

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Training der Ausdauer und Sprungkraft



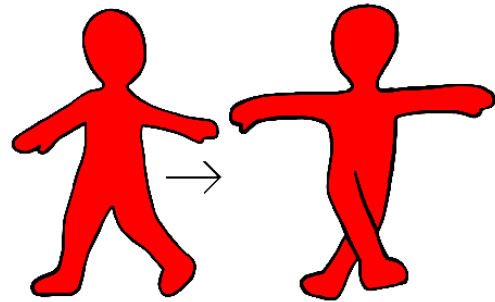
## Übung 29 Seitgalopp

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Seitwärts nach links laufen, dabei wird im Wechsel das rechte Bein vor und hinter dem linken Bein langgeführt
- Anschließend seitwärts nach rechts laufen, dabei wird im Wechsel das linke Bein vor und hinter dem rechten Bein langgeführt



### Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule (besonders im Lendenbereich)
- Training der Ausdauer und Koordination

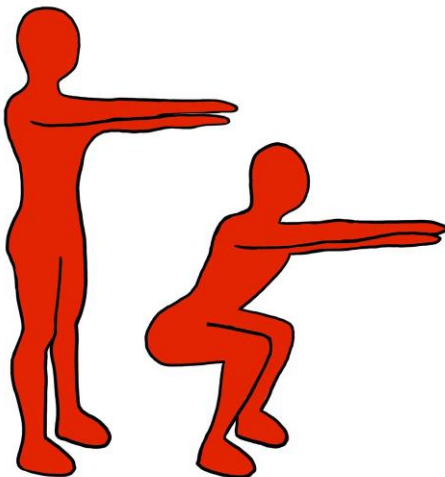
## Übung 30 Kniebeugen

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. schulterbreit)

### Übungsdurchführung:

- Gesäß im Stand nach hinten schieben
- Anschließend Gesäß so tief wie möglich Richtung Boden absenken und wieder aufrichten
- Beide Füße stehen während der gesamten Übung fest auf dem Boden
- Der Oberkörper ist so aufrecht wie möglich, Arme werden zwecks Gleichgewicht nach vorne genommen



### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bein-, und Gesäßmuskulatur
- Mobilisierung der Kniegelenke und Lendenwirbelsäule



## Übung 31 Squatwalk

### Ausgangsposition:

- Leichte Kniebeuge (Gesäß möglichst unterhalb der Knie)
- Oberkörper ist aufrecht, die Hände sind hinter dem Kopf gefaltet

### Übungsdurchführung:

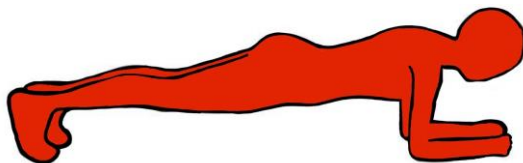
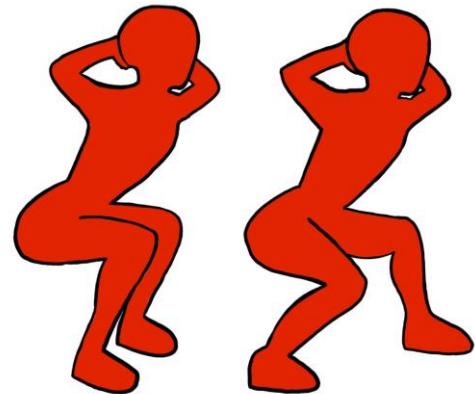
- In Hockposition vorwärts gehen

### Variationen:

- Im Wechsel in Hockposition vorwärts und rückwärts gehen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie des Gesäßes



## Übung 32 Unterarmstütz

### Ausgangsposition:

- Körper ist lang, gestützt auf Zehenspitzen, Unterarmen und Händen

### Übungsdurchführung:

- In dieser Position verharren, dabei die Lendenwirbelsäule eindrehen (Spannung im unteren Bauch aufbauen)

### Variation:

- Einen Fuß anheben, die Hüfte bleibt parallel zum Boden

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, und Rumpfmuskulatur



## Übung 33 Seitstütz

### Ausgangsposition:

- Körper ist seitlich lang, gestützt auf der Außenkante des bodennäheren Fußes und dem bodennäheren Unterarm
- Ellenbogen und Schulter bilden eine Linie
- Der andere Fuß liegt auf dem unteren, die andere Hand wird in der Hüfte abgestützt

### Übungsdurchführung:

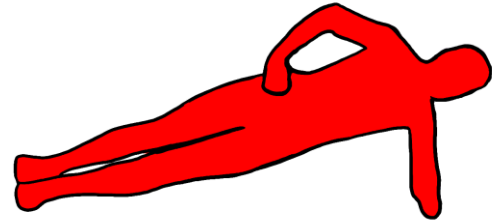
- In dieser Position verharren anschließend Seite wechseln

### Variationen:

- Oberes Bein und Arm anheben

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, und Rumpfmuskulatur



## Übung 34 Liegestütz

### Ausgangsposition:

- Körper ist lang, gestützt auf Zehenspitzen und Händen
- Hände und Brust bilden eine Linie

### Übungsdurchführung:

- Oberkörper durch einknicken der Arme bis kurz über den Boden ablassen und anschließend wieder hochdrücken
- Handgelenke und Ellenbogen bilden am untersten Punkt eine Linie
- Während der gesamten Übung herrscht Spannung im Rumpf, dem Bauch und dem Gesäß

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung des Trizeps, der Brust- und Schultermuskulatur



## Übung 35 Einbeinsprünge

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Rechtes Knie und beide Arme nach oben reißen und Sprung nach rechts durchführen
- Auf dem rechten Bein landen, anschließend in die andere Richtung springen

### Variationen:

- Seitliche Weite erhöhen, zwischen zwei Sprüngen nicht den anderen Fuß absetzen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur und Außenbänder
- Training der Sprungkraft und Koordination



## Übung 36 Squatjumps

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Tiefe Kniebeuge durchführen, in der unteren Position kurz verharren
- Aus unterer Position mit Schwung nach oben springen
- Während des Sprunges ist der Körper gestreckt

### Variation:

- Nach dem Sprung direkt wieder in der tiefen Kniebeuge landen

### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Training der Sprungkraft





## Übung 37 Burpee

### Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

### Übungsdurchführung:

- Flach auf den Boden legen (Hände werden in unterster Position kurz angehoben)
- Aus unterer Position aufstehen und einen Streck sprung durchführen
- Während des Sprunges ist der Körper gestreckt und die Arme lang über dem Kopf



### Variationen:

- Während des Sprunges beide Knie über die Hüfte reißen

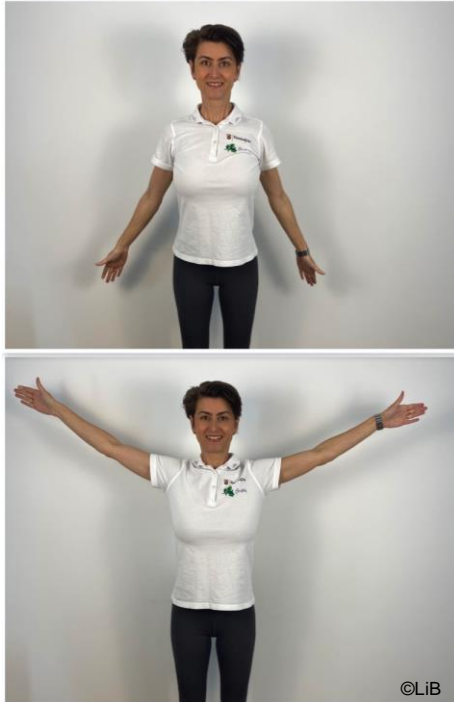
### Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur
- Training der Ausdauer und der Sprungkraft



## Anlage: Übungsausführungen

Übung 01 Armkreisen



Übung 02 Schulterkreisen



Übung 03 Sternegreifen



Übung 04 Beckenkreisen





### Übung 05 Rumpfbeweglichkeit



### Übung 06 Schürzenbindergriff



### Übung 07 Herabschauender Hund



### Übung 08 Einbeinstand





Übung 09 Ballenstand



Übung 10 Fersenstand



Übung 11 Entengang



Übung 12 Imaginäre Linie





Übung 13 Standwaage



Übung 14 Ausfallschritt



Übung 15 Rückwärtsgehen

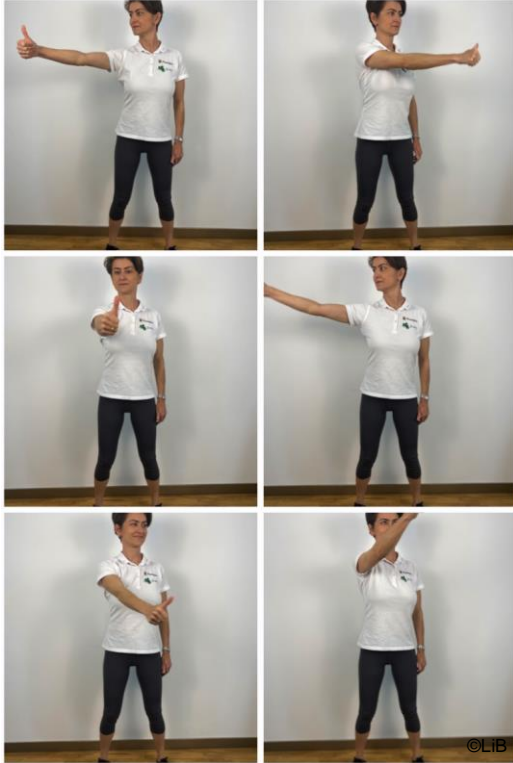


Übung 16 Slalomgehen





### Übung 17 Die liegende Acht



### Übung 18 Fingerübung



### Übung 19 Anfersen



### Übung 20 Fersengang





**Übung 21 Ellenbogen zum Knie**



**Übung 22 Hampelmann**



**Übung 23 Beinstrecken**



**Übung 24 Bergsteiger**





**Übung 25 Hände auseinander ziehen**



**Übung 26 Handflächen zusammendrücken**



**Übung 27 Strecksprünge**



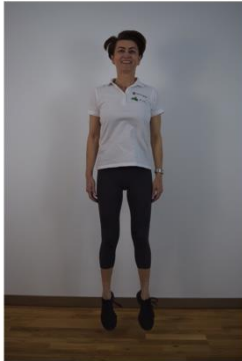
**Übung 28 Hopslerlauf**







Übung 29 Seitgalopp



Übung 30 Kniebeugen



Übung 31 Squatwalk



Übung 32 Unterarmstütz





Übung 33 Seitstütz



Übung 34 Liegestütz



Übung 35 Einbeinsprünge



Übung 36 Squatjumps





### Übung 37 Burpees

