

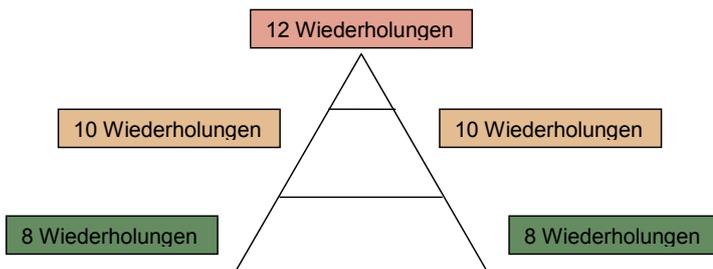
Pyramidentraining – Kraft

Material:

Bei Bedarf Turnmatten

Organisation/Ablauf:

Die nachfolgenden Stationen werden in der Halle aufgebaut (Bild 1). Die durchzuführenden Wiederholungszahlen sind der unten abgebildeten Pyramide zu entnehmen.



Übungen:

Sumo-Squats

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Fußstellung mehr wie schulterbreit, die Füße zeigen leicht nach außen. Stelle dich ganz gerade hin.

Übungsausführung:

Spanne die Bauchmuskulatur an und schiebe die Brust ein wenig nach vorne. Beuge nun kontrolliert die Beine und schiebe das Gesäß nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen (Bild 2). Anschließend richte dich wieder auf, indem du dich aus den Beinen nach oben drückst und dabei einen Sprung machst (Bild 3).



Crunches 2

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Liege mit dem Rücken auf einer Turnmatte oder dem Boden und strecke die Beine in einem 90°-Winkel in Richtung Decke. Strecke die Arme zur Seite weg (Bild 4).

Übungsausführung:

Spanne die Bauchmuskulatur an und schiebe den Oberkörper nach vorne oben. Führe im Zuge der Aufwärtsbewegung die Hände Richtung Füße (Bild 5). Anschließend senke den Oberkörper wieder langsam ab.

Unterarmliegestütz vorlings

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stütze dich auf den Unterarmen ab und versuche mit dem Körper eine gerade Linie zu bilden (Bild 6).

Übungsausführung:

Versuche aus der Ausgangsposition abwechselnd das rechte und linke Bein (Bild 7) abzupreizen. Beginne immer mit dem Abspreizen eines Beines, wenn die Beine in der Mitte beisammen sind. Spanne bei der Ausführung die Bauchmuskulatur an, um den Körper stabil zu halten.

