



**MARKTGEMEINDE
BISAMBERG**



FIT IN BISAMBERG

FITNESS-PARCOURS

ÜBUNGSVORSCHLÄGE



Freizeitpark Bisamberg
Im Setzfeld 1
2102 Bisamberg

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!



Liebe Sport- und Fitness-Interessierte!

Mit dem Fitness-Parcours-Bisamberg wollen wir den Bürgerinnen und Bürgern in Bisamberg Möglichkeiten zum Trainieren bieten, bei denen mit dem eigenen Körpergewicht durch Übungen an verschiedenen Geräten die eigene Fitness verbessert wird.

Es ist uns ein Anliegen, mit diesem Projekt auch eine Möglichkeit zur **Steigerung der individuellen Gesundheit** zu leisten und laden ein, den Parcours intensiv zu nutzen. Die vorliegende Broschüre ist unter Mitwirkung eines erfahrenen Sportwissenschaftlers entstanden und enthält verschiedene Übungsmöglichkeiten.

Maximilian Priegl
JugendGR

DI Johannes Stuttner
gfGR für Sport

Mag.^a Eva-Martina Strobl
Vors. „Gesunde Gemeinde“

Dr. Günter Trettenhahn
Bürgermeister

HINWEIS:

Die Übungen wurden von einem erfahrenen Sportwissenschaftler ausgearbeitet. Bitte alle Übungen dem eigenen Können und Gesundheitszustand entsprechend ausführen, nicht überfordern. Die Nutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr!

ANFÄNGER

Körpergewichtsrudern.....	4
Liegestütze.....	6
Bench Dips.....	8
Bergsteiger.....	9
Hängendes Knieheben.....	10
Bulgarian Split Squats.....	12
Wadenheben.....	14
Hockwenden.....	16
Hangeln.....	17
Sit Ups Schrägbank.....	18
Einbeinkniebeugen.....	20

FORTGESCHRITTENE

Klimmzüge (Ober- und Untergriff).....	21
Scapula Pulls.....	24
Dips an der Stange.....	25
Skin the Cat.....	26
Barrenstütz.....	28
Hängendes Beinheben.....	30
Felgaufschwung.....	31
Scheibenwischer.....	32
Barrensit.....	34
Handstand.....	36
Sit Ups im Kniehang.....	38

PROFI

Stützwaage.....	39
Muscle Ups.....	40
Menschliche Flagge.....	42
Hangwaage vorlings.....	44
Hangwaage rücklings.....	46
Anfahrtsplan.....	48



KÖRPERGEWICHTSRUDERN

AUSTRALIAN PULL UPS

Eine Zugübung als erleichterte Variante des Klimmzugs und wertvoll als Übung zur Kräftigung des Schultergürtels. Die Übung, auch Australian Pull Ups genannt, wird liegend unter der Stange oder auch Turnringen ausgeführt während die Brust nach oben gezogen wird. Wichtig dabei ist das Zusammenziehen der Schulterblätter in der Zugbewegung. Der Körper bleibt während des ganzen Bewegungsablaufs gerade und unter Spannung. Die Intensität kann durch Stellung der Beine verringert oder auch erhöht werden.

Korrekte Ausführung

Hüft- bis brusthohe Stange schulterbreit greifen, Beine am Boden abgestützt, mit Zugbewegung die Brust an die Stange heranziehen und dabei Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, Körper bleibt in einer geraden Linie.

HÄUFIGER FEHLER:

- Das Becken steigt zuerst hoch, es kommt zum Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule.

VARIATIONEN

Die Füße näher zur Stange bewegen.

STEIGERUNGEN

- 1-armige Ausführung
- Pull Ups
- Chin Ups



LIEGESTÜTZE

PUSH-UPS

Liegestütze sind eine der Übungsklassiker mit sehr hohem Trainingspotential für den gesamten Oberkörper.

Korrekte Ausführung

Mit den Händen ca. schulterbreit am Boden, an niedriger Reckstange oder Parallelbarren aufstützen, Finger zeigen nach vorne, dann Arme beugen bis die Brust den Boden/Stange berührt und wieder strecken, dabei für einen maximalen Trainingseffekt immer den vollen Bewegungsumfang nutzen.

WICHTIG: Du behältst deine gesamte Körperspannung bei, um nicht in ein Hohlkreuz zu verfallen, d.h. Becken nach hinten kippen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und Gesäß anspannen.

HÄUFIGER FEHLER:

- Keine Rumpfspannung (Rücken hängt durch)

VORÜBUNGEN

Falls ein Push-Up noch zu schwierig ist gibt es diverse Progressionsstufen um sich heranzutasten, z.B. Ausführung mit den Händen an einer Erhöhung abgestützt oder auf den Knien abgestützt. Erhöhte Liegestütze können gut an niedrigen Stangen im Trainingspark durchgeführt werden, je höher die Stange desto leichter wird die Ausführung.

STEIGERUNGEN:

- Liegestütz mit erhöhten Beinen**
Z.B. auf niedriger Reckstange abgestützt
- Liegestütz mit enger Handhaltung (Diamond Push-Ups)**
Bei dieser Ausführung werden die Hände sehr eng nebeneinander aufgestützt, dabei wird deutlich mehr der Trizeps trainiert.
- Clapping Push-Ups**
Bei dieser Ausführung wird durch besonders explosives Abdrücken vom Boden eine Flugphase im Oberkörper erreicht. In dieser Zeit wird mit den Händen geklatscht bevor die Hände wieder kontrolliert auf dem Boden landen.
- Superman Push-Ups**
Diese Form der Übung ist eine sehr explosive Variante. Ziel dieser Ausführung ist es sich explosiv abzudrücken und in der Flugphase die Beine und Arme vom Körper zu strecken.



BENCH DIPS

Bench Dips sind eine gute **Vorübung für die eigentlichen Dips**. Bei dieser Ausführung werden die Dips stützend auf einer Erhöhung durchgeführt – z.B. an einer niedrigen Reckstange. Der Körper wird heruntergelassen bis die Ellbogen einen Winkel von mindestens 90 Grad erreicht haben, die Ellbogen zeigen dabei nach hinten und die Bewegung sollte kontrolliert und mit dem gesamten Körper unter Spannung ausgeführt werden.



BERGSTEIGER

MOUNTAIN-CLIMBERS

Mountain Climbers sind eine Kombination aus Liegestützposition und dynamischem Knieheben. Dieser Bewegungsablauf benötigt keine speziellen Geräte und ist daher sehr universell einsetzbar – hier am besten mit Abstützen der Hände auf niedriger Reckstange. Die Bewegungsabläufe erinnern an das Besteigen eines steilen Berges, woher sich auch der Name der Übung ableitet.

Korrekte Ausführung

- Der Körper befindet sich im festen Stand in der oberen Liegestützposition.
- Ein Knie wird abwechselnd dynamisch nach vor gezogen und wieder nach hinten gestreckt.
- Der Oberkörper bleibt dabei grundsätzlich stabil und gerade.



HÄNGENDES KNIEHEBEN

KNEE-RAISES

Knee Raises sind eine Übung bei der die Knie in der hängenden Position in Richtung Brust gezogen werden. Die Bewegung wird dabei kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt. Diese Übung lässt sich an einer hohen Stange oder auch an Turnringen ausführen und ist eine optimale Übung für die gesamte Rumpfmuskulatur (Core).

Korrekte Ausführung

- Die Ausgangsposition ist der Deadhang an der Stange/ den Ringen.
- Die Knie werden langsam und kontrolliert zur Brust gezogen.
- An der Brust wird die Übung kurz gehalten,
- Die Knie werden langsam wieder in die Ausgangsposition gebracht.

HÄUFIGE FEHLER:

- Arme bleiben nicht gestreckt (um den Weg zu verkürzen)
- Zu ruckartige, schnelle Bewegungen sorgen für einen unkontrollierten Bewegungsablauf.

VARIATIONEN

Wird das Knie Heben schräg ausgeführt (**Oblique Knee Raises**) ist der Fokus verstärkt auf die seitliche Bauchmuskulatur gerichtet. Es empfiehlt sich hier immer zu versuchen mit dem Knie den gegenüberliegenden Ellbogen zu erreichen um einen guten Bewegungsradius zu erreichen.

STEIGERUNGEN

- Übung Leg Raises
- Übung Skin the Cat



BULGARIAN SPLIT SQUATS

Diese Übung ist eine Basisübung für starke Bein- und Hüftmuskeln.

Korrekte Ausführung

- Positioniere dich im Ausfallschritt vor einer niedrigen Stange/Bank und stütze den hinteren Fuß auf der Stange ab.
- Achte auf eine aufrechte Haltung des Oberkörpers indem du deine Schulter nach hinten ziehst.
- Beuge langsam und kontrolliert das vordere Bein bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt.

- Drücke dich aus der unteren Position wieder nach oben und achte darauf mit deinem vorderen Bein zu arbeiten und nicht hinten gegen die Stange/Bank zu drücken.

HINWEISE ZUR ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

- Halte deinen Oberkörper während der ganzen Bewegung aufrecht und spanne Po und Bauchmuskeln an.
- Der Unterschenkel deines vorderen Beins sollte möglichst senkrecht bleiben. Wenn es leicht nach vorne wandert ist das kein Problem.
- Ein extrem spitzer Winkel im Knie sollte vermieden werden, positioniere deinen vorderen Fuß dann weiter von der Bank entfernt.
- Deine Knie solltest du leicht nach außen drücken, damit es auf keinen Fall nach innen wandert.
- Achte darauf möglichst wenig Kraft aus dem hinteren Bein zu holen und fast nur über das vordere Bein zu drücken.

HÄUFIGE FEHLER:

- Vorderes Knie schiebt zu stark nach vorne, bzw. knickt nach innen
- Zu wenig Rumpfspannung und Hohlkreuzposition



WADENHEBEN

CALV RAISES

Übung für eine starke Wadenmuskulatur

Korrekte Ausführung

Platziere beide Füße hüftbreit nebeneinander mit den Fußballen auf niedriger Stange/Stufe. Vollführe dann eine Bewegung, wie wenn du dich auf die Zehenspitzen stellst.

Das heißt, du streckst dich mit den Fersen so weit nach oben wie möglich. Anschließend senkst du die Fersen so weit wie möglich nach unten ab.

Für Fortgeschrittene

Wenn man die Übung auf einem Bein absolviert, muss dieses Bein mehr Gewicht bewältigen. Dadurch ist die Übung anspruchsvoller.

Stelle dich deshalb nur auf die Zehenspitzen eines Beins und hebe das andere in die Luft. Am besten legst du es an das belastete Bein an, damit du es ohne Kraftaufwand in der Luft halten kannst.



HOCKWENDEN

Konditionsübung für den ganzen Körper

Korrekte Ausführung

Stütze dich mit den Händen eng nebeneinander auf niedriger Stange ab, mit den Füßen auf einer Seite der Stange, dann springe mit den Beinen weg und hocke die Beine über die Stange auf die andere Seite und von dort gleich wieder zurück.



HANGELN

Zur Verbesserung der Arm- und Fingerkraft

Korrekte Ausführung

Aus dem Hang an horizontaler Leiter greife mit einer Hand zur nächsten Sprosse und dann mit der 2. Hand dazu oder gleich zur nächsten Sprosse weiter und hangle so über die ganze Länge hin und her. Versuche dabei den Körper ruhig zu halten und nicht zu schwingen.



SIT-UPS SCHRÄGBANK

Diese Bauchübung gilt als eine der effektivsten Übungen für die geraden Bauchmuskeln

Korrekte Ausführung

Lege dich auf die Negativbank und fixiere die Beine entsprechend der Befestigungsmöglichkeiten. Dein Oberkörper liegt gerade auf der nach unten geneigten Bank, deine Arme winkelst du an und berührst jeweils mit den Fingerspitzen die rechte und linke Seite deines Kopfes.

Jetzt beginnst du die Übung, indem du während des Ausatmens den Oberkörper über die Kraft der Bauchmuskeln aufrichtest. Wenn der Oberkörper einen 90-Grad-Winkel zu den Oberschenkeln bildet, hast du die Endposition erreicht.

Anschließend senkst du den Oberkörper wieder nach hinten ab und atmest zeitgleich dazu ein. Wenn du den Oberkörper am Ende der Bewegung kurz über dem Polster hältst, also die Schulterblätter nicht darauf ablegst, hältst du die Muskelspannung im Bauch, was zu besseren Trainingsergebnissen führt.

VARIATIONEN

Mit Armhaltung lässt sich die **Intensität verändern**. Je weiter unten desto geringer, je weiter über Kopf desto stärker.

HÄUFIGE FEHLER:

- Schwungholen mit dem Oberkörper
- Hochreißen des Kopfes mit am Hinterkopf oder im Nacken verschränkten Händen



EINBEINKNIEBEUGEN

Sehr gute Übung zur Bein kräftigung und Verbesserung der Körperstabilität und Gleichgewicht

Korrekte Ausführung

Stelle dich mit einem Fuß längs auf eine niedere Stange/Stufe und versuche eine stabile ausbalancierte Position zu halten, der andere Fuß ist frei zum Ausbalancieren, dann beuge das Standbein bis ca. ein rechter Winkel erreicht ist und strecke es langsam wieder. Je tiefer du es runterbeugst, desto intensiver wird die Übung, knicke dabei nicht mit dem Knie nach innen und halte den Rücken gerade.

Trainiere immer beide Seiten!

HÄUFIGE FEHLER:

- Nach innen knicken mit dem Knie
- Rücken nicht gerade

FORTGESCHRITTENE



KLIMMZÜGE (OBER- & UNTERGRIFF)

PULL-UPS, CHIN-UPS

Klimmzüge in ihren verschiedenen Griffvarianten sind eine zentrale Übung im Bereich Bodyweight-Training, aber auch eine der wichtigsten Grundübungen im klassischen Krafttraining mit Gewichten. Eine saubere und korrekte Ausführung ermöglicht eine starke Aktivierung der kompletten, ziehenden Muskelkette des Oberkörpers.

**An hanghoher Klimmzugstange,
Turnringe im ca. schulterbreiten Griff**



Korrekte Ausführung

- Vollen Bewegungsumfang nutzen, d.h. Arme beugen bis das Kinn über die Stange kommt und die Arme in der untersten Position gestreckt sind.
- Ein wichtiger Punkt bei Klimmzügen ist das Beibehalten der Spannung in der Schulterblattmuskulatur, selbst im tiefsten Punkt mit gestreckten Armen bleibt diese angespannt, du solltest auch bevor du jede Wiederholung einleitest, Spannung im Schultergürtel aufbauen.
- Das Becken wird nach hinten gekippt um eine zu starke Überstreckung in der Lendenwirbelsäule zu vermindern.
- Die Füße werden ebenfalls gestreckt, um möglichst viel Schwung durch Kicken der Beine zu verhindern.
- Der Brustkorb wird unten gehalten um eine Überstreckung der Brustwirbelsäule zu verhindern, dies erreichst du durch Anspannen der Bauchmuskeln.

HÄUFIGE FEHLER:

- Beine überkreuzen vermeiden
- Nicht vollständiges Aushängen am untersten Punkt

Der Klimmzug ist eine sehr anspruchsvolle Übung, daher gibt es auch einige Vorstufen um diese Übung zu vereinfachen.

- Der Einsatz von **Widerstandsbändern** vereinfacht die Ausführung des Klimmzugs erheblich da die Bänder den zu ziehenden Teil des eigenen Körpergewichts reduzieren. Je nach Stärke des Bandes wird dabei ein kleinerer oder größerer Teil des Gewichtes entlastet. Der große Vorteil der Resistancebänder ist hier, dass der volle Bewegungsumfang und eine technisch richtige Ausführung der Übung auch für Anfänger ermöglicht wird.
- Die Widerstandsbänder werden dabei in einer Schlaufe um die Reckstange gelegt und mit 1 oder 2 Füßen steigt der Sportler in die Schlaufe ein.
- **Körpergewichtsrudern/Australian Pull-Ups**
- **Negative Klimmzüge:** Dabei kommt man mit Hilfe eines Partners oder Hochspringen in die oberste Position und lässt sich dann so langsam wie möglich wieder hinunter. Dies trainiert die Muskulatur darauf hin später das eigene Körpergewicht langsam und kontrolliert zu halten.

VARIATIONEN/STEIGERUNGEN

Grundsätzlich unterteilen sich Klimmzüge in zwei verschiedene Handpositionen: **Klimmzug im Obergriff (englisch: Pull Up)**
Klimmzug im Untergriff (englisch: Chin Up)

Zusätzlich lassen sich dann durch Variation der Griffbreite unterschiedliche Intensitäten und Trainingseffekte ableiten.

Einarmige Klimmzüge



SCAPULA PULLS

Scapula Pull ist eine gute Übung um den Schultergürtel und die Latissimusmuskulatur gezielt zu trainieren. Aus der hängenden Position (Deadhang) wird der Körper bei gestreckten Armen nach oben und hinten gezogen. Die Zugbewegung findet dabei aus dem Schultergürtel statt, die Schultern werden nach hinten unten gezogen. Entscheidend bei dieser Übung ist die langsame und kontrollierte Ausführung.

Es empfiehlt sich die Position am obersten Punkt für einige Sekunden zu halten.



DIPS AN DER STANGE

STRAIGHT BAR DIPS



SKIN THE CAT

Skin the Cat ist eine Übung die sehr oft im Turnen Anwendung findet und aufgrund ihrer vielfältigen Wirkweise auch in diversen Calisthenics Trainingsplänen genutzt wird. Beim Skin The Cat wird der Körper mit gestreckten Armen aus der Schulter heraus nach hinten gedreht. Die Übung aktiviert die Muskulatur und eignet sich sehr gut für das Beweglichkeitstraining (Mobility).

Durchführung an Klimmzugstange oder Turnringe

Korrekte Ausführung

- Die Arme bleiben während der Bewegung gestreckt.
- Die Schulterblätter werden zum Einleiten der Bewegung nach hinten unten zusammengezogen.
- Die Beine werden zwischen den Armen hindurch bewegt und sollten anschließend in Richtung Boden weisen.
- Das Zurückdrehen wird durch ein Nach-Vorne-Drücken der Schulterblätter eingeleitet.
- Das Becken wird nach hinten gekippt um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Die Arme bleiben gestreckt.

HÄUFIGE FEHLER:

- Arme werden gebeugt
- Zurückdrehen in Hohlkreuzposition

VORÜBUNGEN

- Übung Scapula Pull Ups
- Übung Knee Raises



BARRENSTÜTZ

DIPS

Der Barrenstütz, meist unter der englischen Bezeichnung Dips bekannt, ist eine Übung bei der das eigene Körpergewicht zwischen zwei Griffen hochgestemmt wird. Die Dips gehören zu den anspruchsvolleren Push Übungen.

Durchführung an Parallel Barren, Dip-Holme, Ringe

Korrekte Ausführung

- Aus dem Stütz die Arme beugen und die Schultern absenken bis Oberarme ca. waagrecht und wieder hochdrücken.
- Die Ellenbogen verlaufen während der Bewegungsausführung am Körper entlang.

- Spannung im Schultergürtel beibehalten und die Schulterblätter in Richtung Boden drücken.
- Dein Becken kippt du nach hinten um ein Hohlkreuz im Bereich der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.
- Die Beine sollten gestreckt bleiben um ebenfalls eine Überstreckung der Wirbelsäule zu verhindern.

HÄUFIGE FEHLER:

- Außenrotation der Schultern
- Zu tiefe Ausführung mit zu wenig Spannung im Schultergürtel

VORÜBUNGEN

- **Bench Dips**
(mit gestreckten Beinen / gebeugten Beinen)
- **Negative Dips mit hochspringen in Stütz**
- **Erleichterung mit Widerstandsband, in das man hineinsteigt**

VARIATIONEN

- **Dips an 1 gerader Stange (Straight Bar Dips)**
Hier entsteht durch die versetzte Handposition eine andere Druckbewegung. Straight Bar Dips sind eine gute Vorübung für den Muscle-Up.
- **Dips an Ringen**
Erfordert noch mehr Stabilisierung



HÄNGENDES BEINHEBEN

LEG RAISES (TOES 2 BAR)

Ein Klassiker unter den Core Übungen für eine starke Rumpfmuskulatur.

Durchführung an Klimmzugstange/Ringe

Korrekte Ausführung

- Aus dem aktiven Hang (Schulterblätter sind nach hinten unten zusammengezogen) die Beine langsam gestreckt vorne anheben bis die Füße die Stange berühren und wieder langsam absenken
- Das Becken ist dabei nach hinten gekippt

HÄUFIGE FEHLER:

- Die Schultern hängen durch
- Keine Spannung im Becken

VORÜBUNGEN: Übung Knee Raises



FELGAUFSCHWUNG

Klassische Übung aus dem Turnbereich

Durchführung an Klimmzugstange

Korrekte Ausführung

Aus dem Hang Klimmzug nach oben und gleichzeitig die Beine vorne anheben bis das Becken und die Beine oben über die Stange kommen mit anschließendem Weiterdrehen in die Stützposition.



SCHEIBENWISCHER

WINDSHIELD WIPERS

Windshield Wipers ist eine Übung für die **Rumpfmuskulatur (Core)** bei der vor allem die seitliche Muskulatur aktiviert wird. Bei der Übung wird der Körper aus einer gewinkelten Front Lever ähnlichen Position mit gestreckten Beinen nach rechts und links gedreht. Durch den Bewegungsablauf, der aussieht wie ein Scheibenwischer im Auto, kommt auch der typische Name der Übung.

Durchführung an Reckstange/Ringe

Korrekte Ausführung

- Aus dem aktiven Hang (Schulterblätter sind nach hinten unten zusammengezogen) die Beine vorne anheben bis sie fast senkrecht sind und aus einer Drehbewegung des Rumpfes abwechselnd nach rechts und links drehen – je weiter seitlich desto intensiver
- Gerade Arme im ganzen Bewegungsablauf
- Gerader Rücken und Rumpfspannung

HÄUFIGER FEHLER:

- Absacken des Rückens während der Bewegung

VORÜBUNGEN

- Übung Leg Raises
Erleichterte Durchführung mit gebeugten Beinen



BARRENSITZ

L-SIT

Der L-Sit ist eine der Basis-Übungen zum Aufbau von Kraft im Core-Bereich. Diese Kraft wird für nachfolgende Übungen wie den Back Lever, Front Lever und weitere auf Hebel basierende Bewegungen benötigt, daher ist es sinnvoll diese Übung zu perfektionieren und sauber zu trainieren. Der Körper wird über die geraden ausgestreckten Arme in einer 90 Grad Position gehalten. Idealerweise sind die Zehen durchgestreckt (Pointed Toes), dies stellt die gerade Linie in den Beinen sicher.

Als Vorübung eignet sich eine Variation mit auf 90 Grad angewinkelten Beinen. Sollte diese Position noch nicht möglich sein bieten **Knee-Raises (Knieheben)** eine sinnvolle Übungen zum Kraftaufbau im Rumpfbereich.

Durchführung am Parallelbarren, Dipsgriffe, bzw. auch am Boden möglich

Korrekte Ausführung

Auf dem Boden sitzend oder auf Parallelbarren die Hände direkt am Körper neben der Hüfte aufstützen und die Beine vorne gestreckt in eine 90° Position heben und dort halten

HÄUFIGE FEHLER:

- Ellbogen zeigt nicht nach hinten
- Beine sind nicht vollständig gestreckt

VORÜBUNGEN

- **L-Sit mit angewinkelten Beinen**
- **Knieheben (Knee Raises) auf Parallelbarren**



HANDSTAND

Der Handstand ist eine gute Übung für die Koordination und Kraft des ganzen Körpers. Ein optimaler Handstand wird mit durchgestreckten Armen, gekipptem Becken und gerader Linie in Rücken und Beinen durchgeführt. Nur so kann eine Kraftlinie über den gesamten Körper aufgebaut werden, die den Körper gerade stabilisiert. Handstände können mit den **verschiedensten Griffen** oder auf dem Boden ausgeführt werden. Schwere Varianten z.B. in den Ringen erfordern eine sehr **gute Körperkoordination**.

Die Feinkoordination in Handgelenke und Unterarme hat die entscheidende Rolle bei der Steuerung und Stabilisierung des Handstands.

Für den Handstand ist eine **gute Mobilität** in der Schulter (Schulteröffnung) wichtig und das gezielte Kippen des Beckens stabilisiert die Handstand-Position und sorgt für eine gerade Kraftlinie durch den Körper und ermöglicht so das Balancieren des Körpers über die Schultern.

Korrekte Ausführung

- Mit den Händen am Parallelbarren/Boden aufgestützt die Beine und den Körper hochschwingen und in der senkrechten Position stabilisieren.
- Die gesamte Körperspannung wird dabei durch die Unterarme auf die Griffe/Boden übertragen um das Gleichgewicht zu halten
- Das Becken wird nach hinten gekippt um eine Spannung im Unterkörper und Rumpf zu gewährleisten.

HÄUFIGE FEHLER:

- Ungenügende Streckung in der Schulter
- Hohlkreuz durch das Nach-Vorne-Fallen der Beine oder durch ein Nach-Vorne-Kippen des Beckens.

VORÜBUNGEN

- **Handstand gegen Wand oder mit Partnerhilfe stabilisieren**

STEIGERUNGEN

- **Handstand Push Ups:**
in Handstandposition Arme beugen und strecken



SIT UPS IM KNIEHANG



Intensive Variante der Sit ups:

Dabei ist die Ausgangsposition im Kniehang an einer Reckstange und man zieht den Oberkörper Richtung Knie nach oben. Es gelten auch hier die selben Übungsrichtlinien wie bei Sit ups an der Schrägbank.

PROFI



STÜTZWAAGE

PLANCHE

Die Stützwaage ist eine der Königsübungen im Calisthenics-training. Bei dieser Übung befindet sich der Körper in der Horizontalen und dabei parallel zum Boden. Die Arme sind dabei komplett gestreckt und halten das komplette Gewicht des restlichen Körpers. Hierfür sind starke Schultern und enorme Kraft und Körperspannung erforderlich.

Durchführung am Parallelbarren oder am Boden möglich

Korrekte Ausführung

- Aus der Handstandposition Körper langsam gestreckt absenken und in der Horizontalen halten
- Arme sind gestreckt
- Körper bildet eine gerade Linie

HÄUFIGER FEHLER:

- Arme sind eingeknickt

VARIATIONEN/VORÜBUNGEN:

- Erleichterte Durchführung mit 1 oder 2 angewinkelten Beinen



MUSCLE UPS

Die **Zugstemme (Turnen)**, besser bekannt unter dem englischsprachigen Begriff Muscle Up, ist eine technisch anspruchsvolle Übung, die viel explosive Kraft erfordert. Gut ausgeführt bringt diese Übung einen großen Kraftgewinn und eine hervorragende Körperkontrolle für Ahtleten der verschiedensten Sportarten. Um den Muscle Ups durchzuführen zieht man sich aus dem Hang an einer Klimmzugstange oder den Ringen bis in den Stütz hoch und lässt dann wieder kontrolliert ab:

Der gesamte Bewegungsablauf lässt sich in **verschiedene Phasen** teilen:

1. Explosiver Klimmzug
2. Dip an der Stange
3. Kontrollierte Abwärtsbewegung

Korrekte Ausführung

Mit den Händen schulterbreit mit Spannung in den Handgelenken Stange greifen - der Klimmzug sollte möglichst explosiv und in einer „C-Kurve“ bis unter die Brust gehen, ab diesem Punkt mit den Handgelenken umsetzen und man begibt sich in die Dip Position und streckt die Arme bis in den Stütz durch. Beim Ablassen in die Ausgangsposition sollten die Schultern unter Spannung sein.

HÄUFIGE FEHLER:

- Zu niedriger Klimmzug (Lösung: gezieltes Training von explosiven Klimmzügen)
- Probleme beim Übergang zum Dip (Lösung: Spannung im Handgelenk und umsetzen)
- Körper befindet sich zu dicht an der Klimmzugstange (Lösung: Bei explosiven Pull Up auf die "C-Kurve" achten)

VORÜBUNGEN

- Explosive Pull Ups
- Straight Bar Dips
- Negative Muscle Ups

VARIATIONEN

- Muscle Ups an den Ringen



MENSCHLICHE FLAGGE

HUMAN FLAG

Für Fortgeschrittene eine sehr starke Übung welche für eine **enorme Rumpfstabilität** sorgt. Der Körper befindet sich dabei in der waagerechten Position und wird durch einen kräftigen Schultergürtel in Position gehalten. Aufgrund der einseitigen Ausführung und der damit verbundenen ungleichen Kraftverteilung wird empfohlen immer beide Seiten zu trainieren.

Das Bewegungsmuster lässt sich in drei wesentlichen Aktivitäten unterteilen:

1. Das Halten des Körpers in der waagerechten Position über die Spannung im Rumpf, der Hüfte und den Beinen
2. Die Zugbewegung des oberen Armes
3. Die Druckbewegung des unteren Armes

Eine stabile menschliche Flagge wird durch die Abstimmung dieser Bewegung in eine stabile Position erreicht und benötigt eine enorme Rumpf- und Schulterkraft, **gute muskuläre Koordination** und ein ausgeglichenes Kraftverhältnis. Die Muskulatur in der Schulter ist dabei der entscheidende Faktor und sollte entsprechend als Vorbereitung gezielt trainiert werden.

Durchführbar an Sprossenwand, vertikaler Stange

Korrekte Ausführung

- Die Schulter und der Ellenbogen des tiefer liegenden Armes werden nach außen rotiert und es wird an die Stange gegriffen.
- Der Ellenbogen des höher liegenden Armes wird nach innen rotiert und die Hand greift über den Kopf hinweg an die Stange.
- Der tiefer liegende Arm bleibt gestreckt während der Rumpf durch einen Tritt der Beine oder durch das Drücken mit dem gestreckten Arm in die Waagerechte bewegt wird.
- Es ist zu vermeiden den Oberkörper während der Übung zu weit nach vorne oder hinten zu lehnen um ein Drehen während der Position zu verhindern.
- Es ist notwendig die Rumpf- und Hüftspannung beizubehalten. Sollten die Beine absacken bewirkt dies eine große Belastung auf Becken und Lendenwirbelsäule.
- Als Vorübungen eignet sich die negative Human Flag, wo die Bewegung mit den Beinen kopfüber an der Stange befindlich beginnt.

HÄUFIGE FEHLER:

- Falscher Griff
- Nach vorne oder hinten kippen des Rumpfes

VORÜBUNGEN

- Negative Flag
- Leichtere Ausführung durch angewinkelte Beine



HANGWAAGE VORLINGS

FRONT LEVER

Eine sehr intensive Zugübung welche einen kräftigen Schultergürtel benötigt und eine ausgeprägte Rückenmuskulatur um den Rumpf und den Unterkörper in der waagerechten Position zu halten.

Es ist eine hohe Kraft nötig um den Körper in die Zielposition zu bringen ohne dabei die Form zu verlieren. Daher empfiehlt es sich die Vorübungen durchzuführen und zu vertiefen bevor die finale Position geübt wird. Auch das Training der negativen Bewegung, sowie gezieltes Training des gesamten Schultergürtels mit Übungen wie z.B. Scapula Pulls empfehlen sich hier.

Durchführung an Reckstange, Ringe

Korrekte Ausführung

- Aus dem Sturzhang (Hängeposition mit Kopf nach unten) mit gestreckten Armen den Körper langsam in die gestreckte, waagrechte Position absenken und dort halten.

- Die Schulterblätter werden dabei nach hinten und unten zusammengezogen und die Hüfte und der Unterkörper bleiben gerade gestreckt.

HÄUFIGE FEHLER:

- Arme werden gebeugt
- Der Unterkörper erschlafft (Hohlkreuz)
- Fehlende Spannung im Schultergürtel

VORÜBUNGEN

- **Negative Front Lever**
D.h. aus der Sturzhangposition den Körper langsam gestreckt absenken ohne Halteposition
- **Erleichterte Durchführung mit 1 oder 2 angewinkelten Beinen**

STEIGERUNGEN

- **Front Lever Pull Ups**
D.h. aus der hängenden Position Körper gestreckt heben in die waagerechte Position



HANGWAAGE RÜCKKLINGS

BACK LEVER

Diese isometrische Halteübung erfordert eine hohe Rumpfspannung, starke Arme und stabile Schultern. Beim Back Lever wird der komplette Körper im Hebel aus dem Schulterbereich gehalten während man Richtung Boden schaut. Dabei befindet sich der Körper in der Horizontalen.

Ein Back Lever lässt sich sowohl an Turnringen wie auch an einer Stange ausführen.

TIPPS:

- Ein engerer Griff erhöht die Reibung zwischen Arm und Latissimus und man muss etwas weniger Haltekraft im Schulterbereich aufwenden.

Korrekte Ausführung

- Aus der Sturzhang Position mit den Beinen hinter der Stange bei gestreckten Armen den Körper gestreckt bis zur waagrechten Position absenken.
- Die Schultern befinden sich dabei in der Protraktion (vorwärts gedreht). Der Schultergürtel stabilisiert die waagrechte Position bei der das Gesicht in Richtung Boden zeigt.
- Das Becken ist nach hinten gekippt um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Die Spannung im Unterkörper muss erhalten bleiben

HÄUFIGE FEHLER:

- Fehlende Spannung im Schultergürtel
- Hohlkreuz im Bereich der Lendenwirbelsäule

VORÜBUNGEN

- **Negative Back Lever**
D.h. langsames Absenken ohne Halteposition
- **Erleichterte Durchführung mit 1 oder 2 angewinkelten Beinen**
- **Übung Skin The Cat**



MARKTGEMEINDE BISAMBERG



Marktgemeinde Bisamberg

2102 Bisamberg, Hauptstraße 2

☎ +43 (2262) 62 000

☎ +43 (2262) 62 000 - 30

🌐 www.bisamberg.at

✉ bisamberg@bisamberg.at



www.Bisamberg.at

Freizeitpark Bisamberg

Im Setzfeld 1, 2102 Bisamberg



IMPRESSUM:

Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Marktgemeinde Bisamberg, Bürgermeister Dr. Günter Trettenhahn.

Fotos: Mag. Hans Heidenreich

Layout: Werbel Know How, Bisamberg, www.werbeknowhow.at

Alle Angaben wurden mit größter Sorgfalt erhoben, erfolgen jedoch ohne Gewähr und erheben nicht Anspruch auf Vollständigkeit. Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

