

## **Ausdauer**

Die Ausdauer ist eine zentrale konditionelle Fähigkeit, die es ermöglicht eine psychische sowie physische Belastung möglichst lange aufrecht zu erhalten (Ermüdungswiderstandsfähigkeit). Ebenso ermöglicht die Ausdauer eine rasche Erholung nach einer Belastung (Regenerationsfähigkeit).

Übergeordnet unterscheidet man zwischen der anaeroben und der aeroben Ausdauer. Bei der anaeroben wird die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff bewerkstelligt, was z.B. bei Sprints oder anderen kurzen hohen Belastungen auftritt. Die aerobe Ausdauer, auch Grundlagenausdauer genannt, kennzeichnet eine Energiebereitstellung unter Zuhilfenahme von Sauerstoff. Dies erfolgt bei langsameren, lang andauernden Belastungen wie sie im Sportschießen vorliegen.

### **Vorteile einer guten Grundlagenausdauer**

- Absenkung des Ruhe- und des Belastungspulses
- Verbesserte Versorgung der Organe und der Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhöhte Stressresistenz
- Gesteigerte Körperwahrnehmung
- Gesteigerte Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Regenerationsfähigkeit
- Verbesserte Belastungsverträglichkeit

### **Training der Grundlagenausdauer**

Um eines vorweg zu nehmen – Training soll auch Spaß machen. Es gibt so vielfältige Möglichkeiten des Ausdauertrainings (Joggen, Radfahren, Schwimmen, Inliner, ...), dass hoffentlich jede/r eine Art findet, die ihr/ihm Spaß macht.

Beginnen wir mit der Intensität, mit der sie ein Grundlagentraining absolvieren können:

Für die Grundlagenausdauer wird in der Regel die Dauerperiode empfohlen, die bei 65 und 80% der maximalen Herzfrequenz liegt.

Für die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gibt es grobe Formeln die einen ersten Anhaltspunkt aber durchaus zulassen. Ein Beispiel für eine solche Formel lautet bei:

Männer: untrainiert  $214 - (0,8 * \text{Lebensalter})$  / trainiert  $205 - (0,5 * \text{Lebensalter})$

Frauen: untrainiert  $209 - (0,7 * \text{Lebensalter})$  / trainiert  $211 - (0,5 * \text{Lebensalter})$

Neben Möglichkeiten einer Ausdauerdiagnostik (wird zum Teil von Ärzten oder auch Fitnesscentern angeboten) wie einer Laktatanalyse oder auch einer Ergospirometrie bieten diverse handelsübliche Gadgets, z.B. Pulsmesser mit integrierten Berechnungsmodellen für die unterschiedlichen Trainingsbelastungen die Möglichkeit, die Intensität gut zu steuern.

Für ein pulsgesteuertes Training gibt es neben verschiedenen Fitnesstrackern/-Gadgets bereits günstige Einstiegsmodelle von verschiedenen Firmen die hochwertige Pulsuhren anbieten.

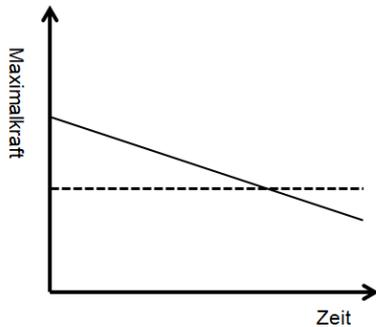
Für den Anfang können z.B. beim Joggen auch z.B. folgende Empfehlungen zu Rate gezogen werden. Zum einen sollten sie sich beim Joggen nahezu normal unterhalten können und sie sollten es schaffen pro Atemzyklus 6-8 Schritte zu absolvieren. Wenn Ihnen das gelingt, sind sie im richtigen Tempo für die Grundlagenausdauer unterwegs.

Wie oben bereits erwähnt empfiehlt sich am Anfang die Dauermethode. Diese wird mit einer Zeit zwischen 30 und 90 Minuten (Empfehlung für Joggen) empfohlen. Wer diese Zeit zu Beginn des Trainings nicht am Stück bewältigen kann, der kann alle paar Minuten (je nach Leistungsstand) kurze Gehstücke einbauen (am Beispiel joggen) und diese nach und nach reduzieren, bis ein durchjoggen möglich ist.

Für das Ausdauertraining im Grundlagenbereich empfiehlt sich ein 2-3 Tagesrhythmus, was 2-3 Trainingseinheiten pro Woche entspricht. Sollten Sie vor der abgeschlossenen Regeneration ein erneutes Training mit demselben Trainingsreiz ansetzen trainieren sie sich sprichwörtlich in den Keller und werden von Training zu Training schlechter. Sollten sie also bemerken, dass sie in jedem Training „schlechter“ werden, geben sie sich und ihrem Körper die nötige Zeit zur Regeneration. Wenn sie allerdings zu lange warten bis zur nächsten Einheit, ist der kurzzeitige Trainingseffekt abgeebbt und sie starten beim gleichen Ausgangsniveau wie beim letzten Training. Wenn sie also beispielsweise nur einmal die Woche laufen gehen, können sie fast keinerlei Verbesserung ihrer Ausdauerleistung erzielen.

## **Kraft**

Strukturiert wird die motorische Kraft klassischerweise in die Subkategorien der Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Die Schnellkraft als Fähigkeit, steile Kraftanstiege zu erzeugen ist dabei für den Schießsport nicht von Bedeutung. Entsprechend verbleiben für unsere Betrachtung die Maximalkraft, als die größtmögliche Kraft, die das neuromuskuläre System willkürlich erzeugen kann, sowie die Kraftausdauer, als Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bzw. die Fähigkeit, den Kraftabfall möglichst gering zu halten. Dabei stellt die Maximalkraft eine Basisfähigkeit und Grundvoraussetzung für Kraftausdauerleistungen dar.



Die Grafik veranschaulicht, dass die Maximalkraft damit den Ausgangspunkt für den Kraftabfall mit fortschreitender Zeit darstellt, den eine gute Kraftausdauer versucht, so gering wie möglich zu halten. Da es nicht möglich ist, den Abfall der Kraftkurve vollständig zu eliminieren und eine waagerechte Linie zu erreichen, wird zwangsläufig irgendwann die gestrichelte Linie gekreuzt, die das minimal notwendige Kraftniveau zur Abgabe eines sauberen Schusses darstellt. Entsprechend beeinflussen sowohl die Maximalkraft (Ausgangshöhe), als auch die Kraftausdauer (Steilheit des Abfalls) die mögliche Belastungszeit. Dabei verschieben wir durch eine Steigerung der Maximalkraft die Belastung beim Schießen weiter in den Bereich der Ausdauerleistung bzw. der aeroben Ausdauerleistung.

### **Vorteile einer gesteigerten Maximalkraft**

- Verbesserung der Aktivierungsfähigkeit trainierter Muskeln
- Verbesserung der Körperkontrolle & Gelenkabstimmung
- Verbesserung der Ausdauerleistung durch geringeren Krafteinsatz
- Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Blutflusses zum Hirn unter Belastung
- Senkung der Stresshormonausschüttung
- Steigerung der Ausschüttung von nervenernährenden Stoffen
- Gleiche Verringerung der Körperschwerpunkts-Schwankung (Stabilität) durch Beinkrafttraining und Gleichgewichtstraining
- Senkung des Fingerzitterns
- Ökonomisierung der Fingerkoordination
- Ausgleich von Effekten einseitiger Belastungen
- Vorbeugung von Überlastungen

Natürlich ist dabei festzuhalten, dass für jede Sportart das Maximalkraftniveau optimal und nicht maximal auszuprägen ist.

## **Training der Krafftigkeiten (Bourban-Test und Y-Balance)**

Jede Form des Kraft- oder Ausdauertrainings führt zwangsläufig zu einem gewissen Grad an Ermüdung. Da dies für ein erfolgreiches Techniktraining hinderlich ist, sollten Inhalte zur Verbesserung der konditionellen Leistungsfähigkeit bestenfalls am Ende der Trainingseinheit stehen.

Zur Trainingshäufigkeit kann festgehalten werden, dass der zusätzliche Nutzen jeder weiteren Krafttrainingseinheit ab der 3. Einheit pro Woche immer weiter abnimmt. Zwei Krafttrainingseinheiten pro Woche pro Muskelgruppe reichen also vollkommen aus.

Die Verwendung von komplexeren, mehrgelenkigen Übungen bietet den Vorteil, dass mit einer Übung mehrere Muskelgruppen trainiert und gleichzeitig ihr Zusammenspiel geschult werden kann. Beispiele wären hier die Kniebeuge, welche gleichzeitig sowohl die Kniestrecker, als auch die Hüftmuskulatur und die Rückenstrecker trainiert oder Ruderzüge, mit denen die gesamte Rückenmuskulatur sowie die Armbeuger belastet werden. Isolationsübungen sind allerdings nicht grundsätzlich abzulehnen, da sie es erlauben, sehr gezielt die Aktivierung einzelner Muskelgruppen zu erlernen, was anschließend die bewusste und gezielte Kontrolle der Körperposition ermöglicht.

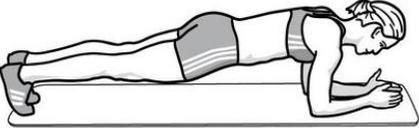
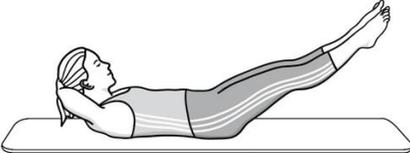
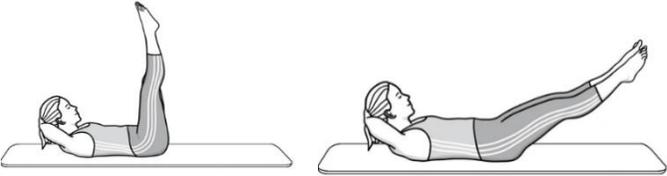
## **Übungskatalog (sortiert nach den Inhalten des Athletiktests)**

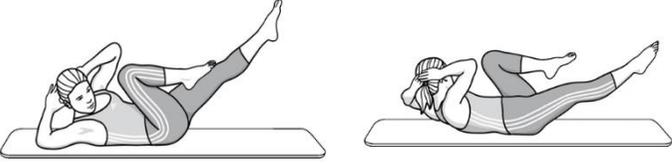
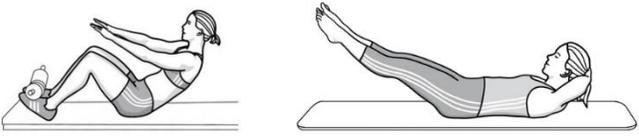
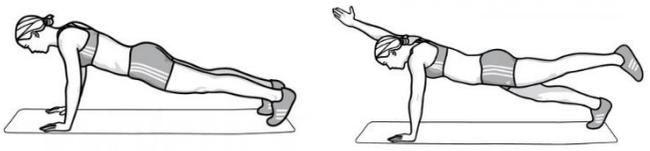
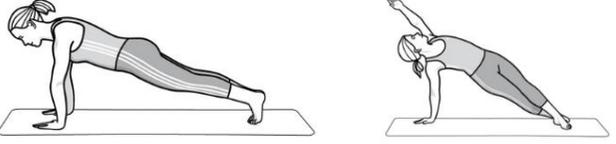
Vor dem Krafttraining sollte zunächst eine moderate Erwärmung absolviert werden.

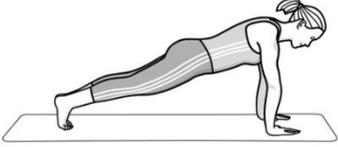
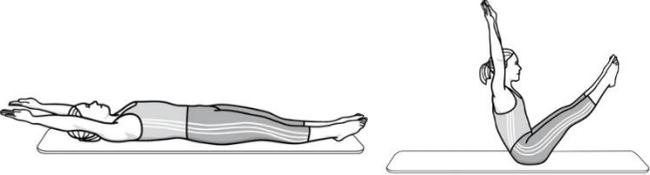
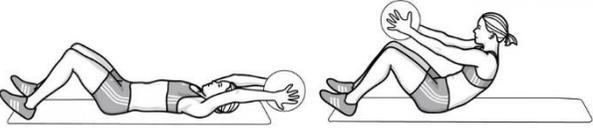
Anschließend kann beispielsweise aus den aufgeführten Bewegungen ein Zirkeltraining durchgeführt werden

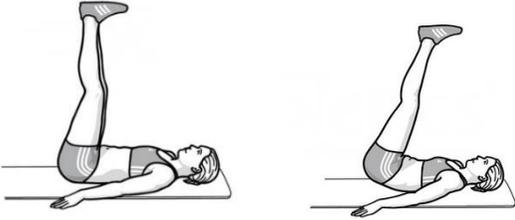
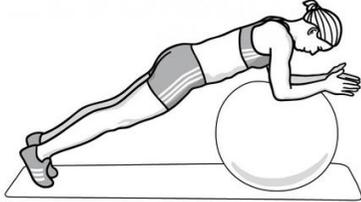
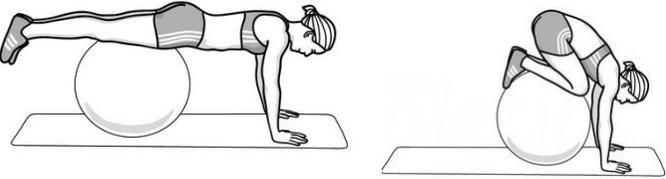
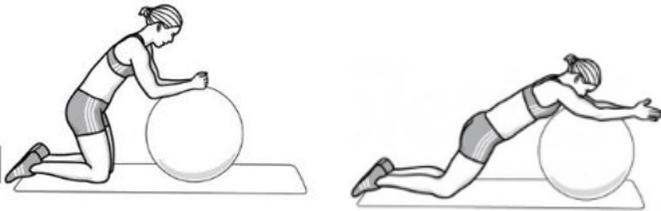
Quelle der Bilder: IAT & Evoletics

## Ventrale Kette (Rumpfkrafttest & Y-Balancetest Oberkörper)

Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Unterarmstütz		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchmuskeln aktivieren</li> <li>- Gesäß anspannen</li> <li>- Becken nach hinten kippen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arm oder Bein anheben</li> <li>- Arm und Bein diagonal anheben</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
C plus		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lendenbereich zum Boden hin drücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine anwinkeln</li> <li>- Arme strecken</li> <li>- Vor und zurück schaukeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>
Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lendenbereich zum Boden hindrücken</li> <li>- Beine nach unten bis nah über den Boden senken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine anwinkeln</li> <li>- Gewicht an die Füße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftbeuger</li> <li>- Rumpfbeuger</li> </ul>
Rumpfbeugen		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schräge Rumpfbeugen</li> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> </ul>

<p>Diagonales Rumpfbeugen</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper nur soweit anheben, dass die Hüftbeuger nicht gebraucht werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> <li>- Rumpfdreher</li> </ul>
<p>Rudern</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Typische Ruderbewegung ohne Oberkörper oder Füße abzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>
<p>Liegestützposition</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter, Hüfte und Füße bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arm oder Bein anheben</li> <li>- Arm und Bein diagonal anheben</li> <li>- Ellbogen und Knie überkreuz berühren</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> <li>- Rückenstrecker (bei Anheben der Arme/Beine)</li> </ul>
<p>Aufgeklappter Liegestütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Komplett aufklappen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Einbeinig</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> </ul>

<p>Mountain Climbers</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchmuskeln aktivieren</li> <li>- Aus dieser Position Knie abwechselnd und dynamisch zur Brust ziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagonal ausführen</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
<p>Klappmesser</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lendenbereich zum Boden drücken</li> <li>- Bewegungsumfang ausnützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht an Händen oder Füßen</li> <li>- Arme oder Beine anwinkeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>
<p>Sit-Ups</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bis ganz nach oben kommen mit dem Oberkörper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- In einer Neigung ausführen</li> <li>- Mit Rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftbeuger</li> <li>- Rumpfbeuger</li> </ul>
<p>Statisches Klappmesser</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>

<p>Hüftheben in Rückenlage</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße nicht zu weit</li> <li>  Richtung Kopf halten</li> <li>- Arme als Unterstützung</li> <li>- Hüfte nach oben drücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Hüftrotation</li> <li>- Füße weiter nach vorne bringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> </ul>
<p>Unterarmstütz auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchmuskeln aktivieren</li> <li>- Gesäß anspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine auf dem Ball</li> <li>- Arm oder Bein anheben</li> <li>- Arm und Bein diagonal anheben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
<p>Beidbeinige Mountain Climbers auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nicht durchhängen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeinig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Schultergürtel</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>
<p>Roll Outs auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchmuskeln aktivieren</li> <li>- Über die Arme nach vorne rollen lassen</li> <li>- Abbrechen sobald Spannung nicht gehalten werden kann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf den Füßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Breiter Rückenmuskel</li> </ul>

Hängendes  
Beinheben

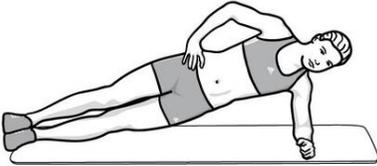
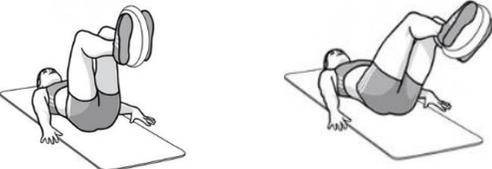
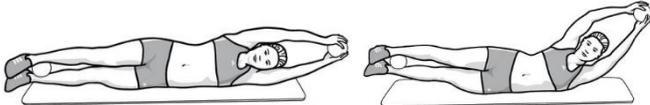


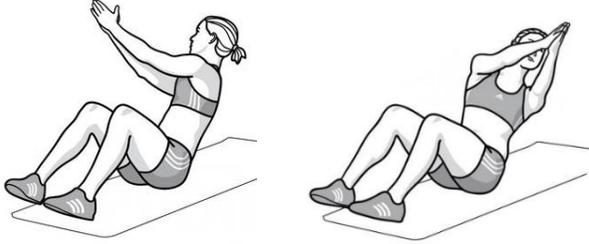
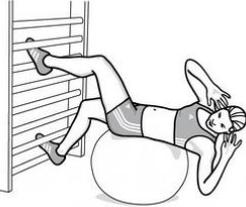
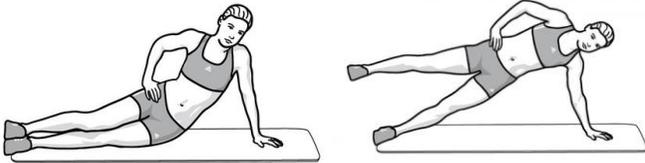
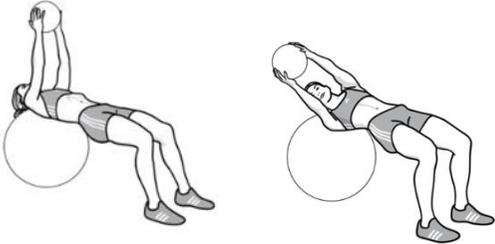
- Bauchmuskeln  
aktivieren

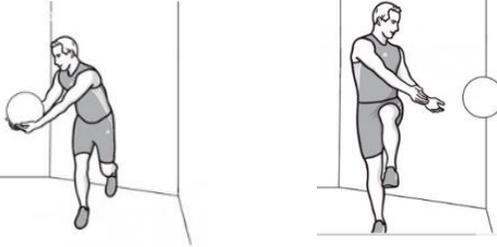
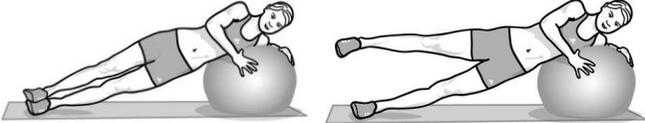
- Beine strecken  
- Mit Gewicht

- Hüftbeuger  
- Rumpfbeuger

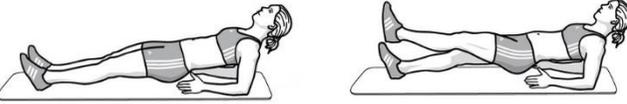
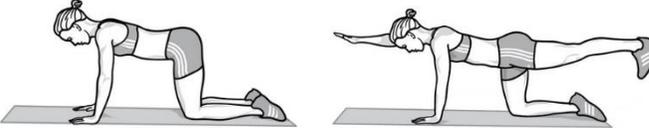
## Laterale Kette (Rumpfkrafttest)

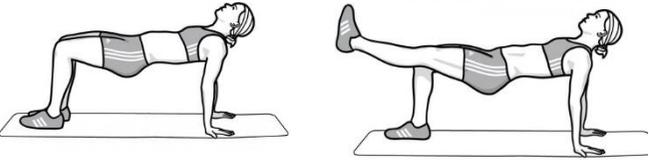
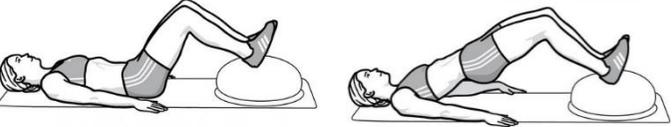
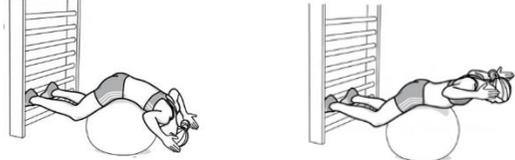
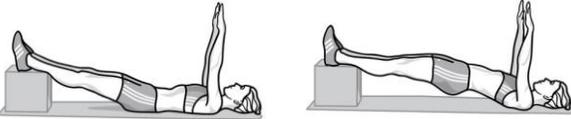
Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Seitstütz		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamisch oder statisch ausführen</li> <li>- Auf Knien ausführen</li> <li>- Oberes Bein anheben</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Hüftadduktoren</li> <li>- Hüftabduktoren</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
Beinpendeln		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchmuskeln aktivieren</li> <li>- Beine seitlich bis nah über den Boden senken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine strecken</li> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfdreher</li> </ul>
Seitliches Beinheben		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper leicht mitanheben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Hüftadduktoren</li> <li>- Hüftabduktoren</li> </ul>
Seitstütz mit Rumpfrotation		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie</li> <li>- Aus dieser Position freie Hand unter dem Körper durch führen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit gestrecktem Stützarm ausführen oder auf dem Ellbogen</li> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>

<p>Russian Twist</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsumfang ausnützen</li> <li>- Dynamisch ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Medizinball passen mit Partner</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfdreher</li> <li>- Rumpfbeuger</li> <li>- Hüftbeuger</li> </ul>
<p>Seitliches Rumpfbeugen auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Füße und Hüfte nicht wie im Bild positionieren, sondern seitlich liegend</li> <li>- Bewegungsumfang ausnützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Arme gestreckt</li> <li>- Mit Rotation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Rumpfdreher</li> </ul>
<p>Dynamischer Seitstütz</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte steht senkrecht zum Boden</li> <li>- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Statisch ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Hüftabduktoren</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
<p>Liegendes Rumpfdrehen auf dem Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schultern, Hüfte, Knie bilden eine Linie</li> <li>- Oberkörper und Hände zur Seite abdrehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfdreher</li> <li>- Gesäß</li> </ul>

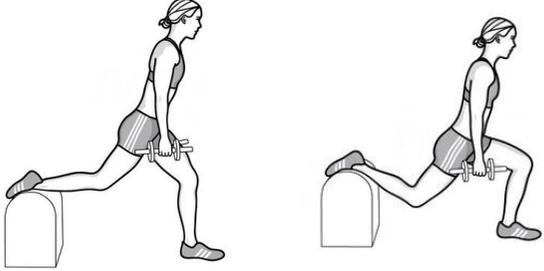
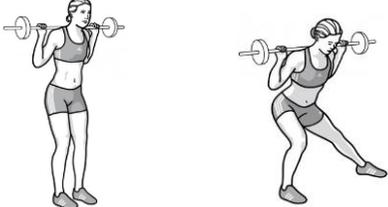
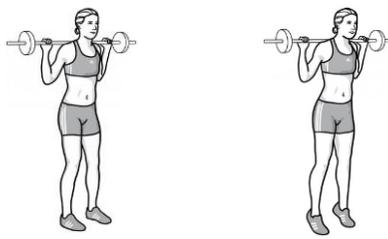
<p>Rumpfrotation mit Seilzug oder Theraband</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spannung im Rumpf</li> <li>- Bewegungsumfang ausnützen</li> <li>- Atmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Von schräg unten nach schräg oben</li> <li>- Von schräg oben nach schräg unten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfdreher</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
<p>Medizinball Wandwurf</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpf anspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Partner</li> <li>- Sitzend mit angehobenen Füßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rumpfdreher</li> </ul>
<p>Seitstütz auf Swiss Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf, Hüfte und Füße bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dynamisch oder statisch ausführen</li> <li>- Auf dem Ellbogen ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitliche Rumpfmuskulatur</li> <li>- Hüftabduktoren</li> </ul>

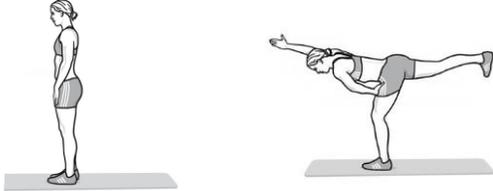
## Dorsale Kette (Rumpfkrafttest)

Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
C minus		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>- Füße zusammen</li> <li>- Oberkörper und Beine anheben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine nicht mitanheben</li> <li>- Arme anziehen</li> <li>- Vor und zurück schaukeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> <li>- Gesäß</li> </ul>
Brücke		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit gestreckten Armen</li> <li>- Arm oder Bein anheben</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> <li>- Gesäß</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
Vierfüßerstand mit diagonalem Heben		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kopf, Rücken, Beine bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Stützhand und Bein auf einer Linie halten</li> <li>- Knie und Ellbogen berühren sich diagonal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
Beckenheben		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Einbeinig</li> <li>- Ohne Arme</li> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß</li> <li>- Hintere Oberschenkel</li> </ul>

<p>Vierfüßerstand rückwärts</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüfte durchstrecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arm oder Bein anheben</li> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß</li> <li>- Rückenstrecker</li> <li>- Schultergürtel</li> </ul>
<p>Brett</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper gerade halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf dem Bauch, der Seite oder dem Rücken ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> </ul>
<p>Beckenheben auf instabiler Unterlage</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerade Linie von Knie Hüfte und Schulter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Einbeinig</li> <li>- Ohne Arme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß</li> <li>- Hinter Oberschenkel</li> </ul>
<p>Back Extensions auf dem Swissball</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsumfang ausnützen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Mit Rotation</li> <li>- Arme gestreckt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückenstrecker</li> </ul>
<p>Beckenheben gestreckt</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerade Linie von Füßen, Hüfte und Schultern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht auf der Hüfte</li> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Einbeinig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesäß</li> <li>- Hintere Oberschenkel</li> </ul>

## Dynamische Stabilität (Y-Balance Test Unterkörper)

Übung	Ausführung	Hinweise	Variationen	Beanspruchte Muskulatur
Bulgarian Squat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorderes Knie gut stabilisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Vorderes Bein erhöhen</li> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinstrecker</li> <li>- Gesäß</li> </ul>
Seitlicher Ausfallschritt		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie gut stabilisieren</li> <li>- Oberkörper gerade halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Mit Gewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinstrecker</li> <li>- Gesäß</li> </ul>
Wadenheben		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsumfang ausnutzen (Mit dem Vorderfuß auf einer Erhöhung stehen – um auch das negative Bewegungsausmaß mitzunehmen)</li> <li>- Fußgelenke stabilisieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Einbeinig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waden</li> <li>- Fußmuskulatur</li> </ul>

<p>Standwaage</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oberkörper und Beine bilden eine Linie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instabile Unterlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußmuskulatur</li> <li>- Untere Extremitäten</li> </ul>
<p>Einbeinige Kniebeuge</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie gut stabilisieren</li> <li>- Oberkörper gerade halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instabile Unterlage</li> <li>- Mit Gewicht</li> <li>- Halb oder ganz tief gehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinstrecker</li> <li>- Gesäß</li> </ul>
<p>Einbeinstand</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Links und rechts durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Statisch oder mit Störbewegungen</li> <li>- Augen schließen</li> <li>- Arme verschränken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußmuskulatur</li> <li>- Untere Extremitäten</li> </ul>