



BSC BÜRSTADT

BILDUNGS- UND SPORTCAMPUS



Calisthenics

MODUL KRAFT

Beispielübungen



Dips

Gehen Sie in die skizzierte Stützposition und halten Sie diese (Variation: Seine/Körper schwingen und Stützposition halten).

Gehen Sie in Stütz-Gang vorwärts und Rückwärts.

Aus der Stützposition die Ellenbogen langsam bis 90° biegen und gleichzeitig die Hüften nach unten senken. Variation: Zusatzarmstütze.



Klimmbaum

Klimmbaum an einem der Querholme mit Unterstützung (Griffvariationen: eng, weit, Klimmbaum an Handgelenken).

Klimmbaum ohne Unterstützung (Griffvariationen: eng, weit, Klimmbaum an Handgelenken).

Kombinieren Sie Klimmbaum und Dips.



Push-Up / Row-Up

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Nehmen Sie hierbei eine gerade und gespannte Körperposition ein. Wenn Ihnen das schwerfällt, zur Entlastung die Knie leicht bewegen. Wählen Sie die Stützposition so, dass nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.

Nach 3 Wochen niedrigem Reiz wählen Sie die Stützposition so, so dass weiterhin nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.

Wählen Sie nach 4 Wochen weiterhin niedrigem Reiz wählen Sie die Stützposition so, so dass weiterhin nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.



Suspensionstränge

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Die Oberkörper wird durch Armbewegung/-streckung gestreckt und aufgerichtet / gebeugt und gewerkt. Langsam Bewegung tempo, Schulternabsatz und Körperpannung über dem gesamten Bewegungsablauf halten.

Strecken Sie die Intensität, indem Sie die Neigungswinkel Ihres Körpers erhöhen.

Strecken Sie die Intensität weiter, durch die Variation „pull-up“, wenn möglich.



Hängeln

Gehen Sie in die skizzierte Hängposition und halten Sie diese (Variation: Seine/Körper schwingen und Hängposition halten).

Hängen Sie sich von Sprosse zu Sprosse vorwärts und Rückwärts (Variation: einarmige Hängposition kurz halten, zur Geometrischen Sprosse hängeln, etc.)

Variationen mit kurzer Rumpfhöhe, Arme beim Hängeln gebeugt halten, etc.



Knie-Beinheben

Gehen Sie in die skizzierte Hängposition und heben und senken Sie die Beine, Knie gebeugt.

Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt.

Variationen: Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt, Position halbiert, Beine langsam absenken, etc.



Bauch-Schrägbank

Lehnen Sie in die skizzierte Ausgangsposition, Ihre Gewichtskraft ruht auf Ihren Händen. Halten Sie die Füße flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander. Die Füße sind flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander. Die Füße sind flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander.

Lehnen Sie in die skizzierte Ausgangsposition, Ihre Gewichtskraft ruht auf Ihren Händen. Halten Sie die Füße flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander. Die Füße sind flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander.

Lehnen Sie in die skizzierte Ausgangsposition, Ihre Gewichtskraft ruht auf Ihren Händen. Halten Sie die Füße flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander. Die Füße sind flach auf dem Boden. Die Füße sind parallel zueinander.



Flügelpole

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Arme weit geöffnet und gestreckt. Schwingen Sie die Beine weit gestreckt nach oben und senken sie langsam wieder ab. Abwechselnd links oder rechts im Bein oben.

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Senken Sie die Beine für ein paar Sekunden in die Luft zu halten. Senken Sie die Beine abwärts. Abwechselnd in der Höhe zu schweben und dann so langsam wie möglich abzusinken.

Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Senken Sie die Beine für ein paar Sekunden in die Luft zu halten. Senken Sie die Beine abwärts. Abwechselnd links oder rechts im Bein oben.