


Calisthenics Beyond



So funktioniert (Übungspunkt)

MODUL KRAFT

Dips



Gehen Sie in die sitzende 90°position und halten Sie diese.
(Variation: Beine/Körper schwingen und Sitzposition halten).

Gehen Sie im 90°-Gang vorwärts und rückwärts.

Aus der 90°position die Ellbogen langsam bis 90° beugen und strecken = Dips.
(Variation: Dips am Quer-Holm).

Klimmzug



Klimmzug an einem der Quer-Holme mit Unterstützung (Griff-Variationen: eng, weit, Klimmzug an Hängeliege).

Klimmzug ohne Unterstützung (Griff-Variationen: eng, weit, Klimmzug an Hängeliege).

Kombinieren Sie 10 Klimmzug und Dips.

Mangeln

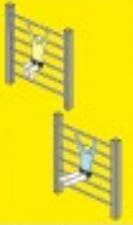


Gehen Sie in die sitzende Hängeposition und halten Sie diese.
(Variation: Beine/Körper schwingen und Hängeposition halten).

Hang an Stäck von Sprosse zu Sprosse vorwärts und rückwärts.
(Variation: einarmige Hängeposition kurz halten, dann übermäßiges Sprosse hängen, etc.).

Variationen mit kurzer Truppphase, Arme beim Hängen gebeugt halten, etc.

Knie-/Beinheben



Gehen Sie in die sitzende Hängeposition 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 halten, Beine langsam abziehen, etc.

Bauch-5-Schlägebank



Gehen Sie in die sitzende Hängeposition und positionieren den unteren Rücken leicht nach vorne und die Beine leicht nach hinten. Im Rücken positionieren Oberkörper und Unterkörper eine leichte Kurve, dann entspannen Sie, was...

Herabfallen des Bauches führt automatisch, während die unteren Rippen sich auf die Brust heben.

Gehen Sie in die sitzende Hängeposition und positionieren den unteren Rücken leicht nach vorne und die Beine leicht nach hinten. Im Rücken positionieren Oberkörper und Unterkörper eine leichte Kurve, dann entspannen Sie, was...

Gehen Sie in die sitzende Hängeposition und positionieren den unteren Rücken leicht nach vorne und die Beine leicht nach hinten. Im Rücken positionieren Oberkörper und Unterkörper eine leichte Kurve, dann entspannen Sie, was...

Push-Up / Row-Up



Gehen Sie in die sitzende Ausgangsposition. Reformieren Sie Hände in gebeugter Form, 20cm unterhalb des Körpers. Wenn Ihnen etwas schwer ist, kann die Beine leicht hängen. Wählen Sie die 100 Sprungstufen, dies nach 12-15 Liegen übernehmen die sitzende Ausgangsposition wieder.

Nach 2 Minuten Langzeittraining sollte der Körper 100 Sprungstufen haben, so dass jeder Tag nach 12-15 Liegen übernehmen die sitzende Ausgangsposition wieder.

Wählen Sie nach 2 Minuten aus dem ersten Gang (100 Sprungstufen) aus dem zweiten Gang (100 Sprungstufen), so dass jeder Tag nach 12-15 Liegen übernehmen die sitzende Ausgangsposition wieder.

Suspensionstraining



Gehen Sie in die sitzende Ausgangsposition. Das Cloud Army sollte durch eine Verlängerung - Verkürzung gewechselt werden. Ein Übergang zwischen den beiden Positionen ist möglich.

1. Beugen Sie die Beine leicht, indem Sie einen Gang ausführen und dabei die Beine leicht nach vorne und zurück.

2. Beugen Sie die Beine leicht nach vorne, indem Sie einen Gang ausführen und dabei die Beine leicht nach vorne und zurück.

Handband



Machen Sie in die sitzende Ausgangsposition, Handband auslegen. Die Hände auf das Band legen und einen Schritt nach vorne machen. 100 mal wiederholen. Machen Sie nach jedem der Handschritte langsam möglich zu ziehen.

Repetieren Sie die Hand über alle für Übungen mit Zusatzgewicht z.B. Medien nutzt.

Machen Sie aus der sitzenden Position, Handband, die Arme zu lagern und anziehen und ziehen zu ziehen, das heißt zur Hängestellung, diese Arme können weiter, sofern sehr möglich, zu ziehen und zu ziehen.

• Anwendungsbereiche für Ausgebücks und Menschen
sowie für alle die Akrobatischen oder mehr als sportliche
Zielsetzung an Sportarten oder Freizeitaktivitäten
haben. • Der Übungsaufbau ist leicht
• Wiederholungsfaktor hoch, daher kann man die
Übungen einzeln erledigen oder zusammenfassen.

Kontakt: Telefonnummer 0162
E-Mail:
• Internet:
• Facebook:

www.playparc.de