

5. Anhang

ÜBUNGSKATALOG

Der Übungskatalog ist vollständig auf dem Schild einsehbar, sodass ein vollständiges Training auf Basis des Schilds möglich ist. Die Übungen bieten eine Orientierung und die Abbildung verschiedener Schwierigkeitsstufen, sollen jedoch auch zur eigenen, kreativen Übungsfindung anregen. Die Übungsschreibungen werden durch Übungsvideos ergänzt, welche durch einen QR-Code auf dem Schild und zusätzlich auf folgender Website abgerufen werden können: **www.dtb.de/bewegungssteine-xl**

Neben Einzelpersonen, welche sich ihr individuelles Training zusammenstellen können, kann an den Bewegungssteinen XL auch in Gruppen mit bis zu 12 Personen trainiert werden. Die Übungen sind so gewählt, dass immer zwei Personen gleichzeitig an einer Station trainieren können. Ausschließlich

bei der Übung „Tiefe Liegestütze“ kann nur eine Person die Übung durchführen. In diesem Fall kann die zweite Person auf eine der beiden anderen vorgeschlagenen, oder auf eine eigene Übung zurückgreifen. In einem Gruppentraining kann jede Person die für sich passenden Übungen auswählen und so die optimale Belastung finden. 3 - 5 Durchgänge mit je 40s Belastung und 20s Pause bieten so ein abwechslungsreiches Training. Mit einer frei gewählten Pausenlänge zwischen den Durchgängen und einem Warm-Up und Cool-Down lässt sich so eine Trainingseinheit von ca. 40 - 60 min. gestalten.

Insbesondere diese Nutzung in der Gruppe kann sehr gut von Vereinen mit qualifizierten Trainer*innen forciert werden, während die individuelle Nutzung auch für den/die Individualsportler*in zugänglich ist.

Zu den Übungsvideos



RÜCKEN

SUPERMAN:

Ziel der Übung: Kräftigung der Rücken- sowie Hüftstreckmuskulatur.

Ausführung: In der Bauchlage auf dem Stein die Arme in U-Halte vom Boden abheben und nach vorne ausstrecken, gleichzeitig die Beine anheben. Die Arme dabei in Verlängerung des Oberkörpers strecken.

Übungsvariation:

- + aktive gegengleiche Hoch-tief-Bewegungen mit den Armen und den Beinen ausführen.
- nur die Arme oder nur die Beine vom Stein abheben.



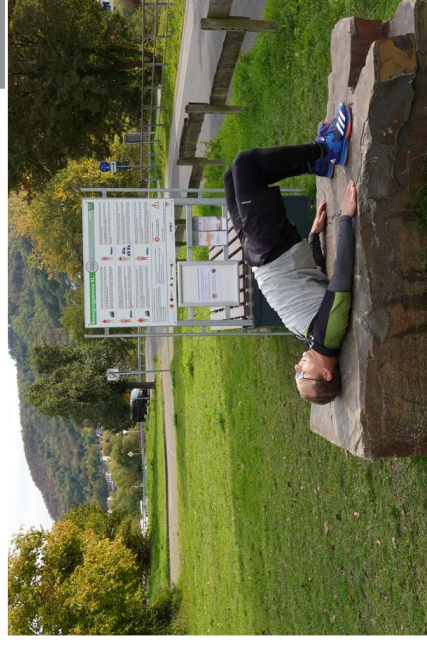
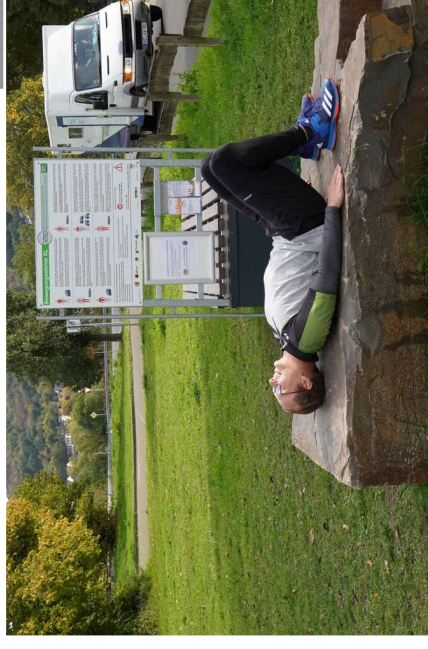
BRÜCKE:

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur.

Ausführung: Rückenlage auf dem Stein, die Füße sind nah an das Gesäß auf dem Stein aufgestellt. Das Gesäß anheben, bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine gerade Linie bilden, anschließend wieder senken.

Übungsvariation:

- + mehr Wiederholungen durchführen und die Position oben kurz halten.
- die Wiederholungen anpassen, langsamere Ausführung.





HÜFTSTRECKUNG:

Ziel der Übung: Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Hüftstreckmuskulatur.

Ausführung: Sich in der Bauchlage längs auf den vorgesehenen Stein legen, sodass die Beine nach hinten überstehen. Je weiter das Becken nach hinten überhängt, desto größer ist die benötigte Kraft aus den Rückenstreckmuskeln. Anschließend mit den Händen an der Sitzfläche festhalten und die gebeugten Beine so weit wie möglich nach hinten oben ausstrecken, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Anschließend die Beine wieder absenken.

Übungsvariation:

- + mit gestreckten Beinen arbeiten, die Fußsohlen zeigen nach oben.
- Knie und Füße nach dem Durchgang kurz am Boden absetzen und dann mit der nächsten Wiederholung fortfahren.



TREPPENSTEIGEN:

Ziel der Übung: Kräftigung der Kniestreckmuskulatur und der Hüftstreckmuskulatur, Stabilisation in Sprung- und Kniegelenk.

Ausführung: Sicht in Richtung des Steins. Einen Fuß vor dem Körper auf einem ausgewählten Stein platzieren und das Körpergewicht auf diesen Fuß verlagern. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. Dann sich mit dem oberen Bein nach (vorne) oben abdrücken und das Bein strecken. Den gleichseitigen Arm dabei vor dem Körper nach oben führen. Das Spielbein bleibt gestreckt hinter dem Körper. Das vordere Bein wieder beugen und den Fuß des Spielbeins nah an der Stufe auf dem Boden aufsetzen. Dabei den Arm wieder senken. Anschließend die Seite wechseln.

Übungsvariation:

- + die Hände während der Übung hinter dem Kopf verschränken.
- kurze Pausen zwischen dem Beinwechsel einlegen





SKIPPINGS:

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur, Verbesserung der Sprungkraft.

Ausführung: Sicht in Richtung des Steins. Den Fuß locker an der Kante des ausgewählten Steins aufstellen. Nun erfolgt über das hintere Bein ein kurzer Absprung senkrecht nach oben. In der Sprungbewegung die Füße tauschen. Bei der Landung auf derselben Stelle berührt der andere Fuß die Oberfläche des Steins. Unmittelbar nach der Landung den nächsten Sprung starten.

Übungsvariation:

- + ohne Armeinsatz springen, Tempo erhöhen
- Tempo verringern, weniger Arme einsetzen



SQUAT JUMPS:

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur, Verbesserung der Sprungkraft.

Ausführung: Sicht in Richtung des Steins. Beidbeiniger Sprung auf den Stein und wieder vom Stein herunter. Abfedern und Stabilisieren aller Landungen vor dem nächsten Sprung in der tiefen Kniebeuge. Es gilt, darauf zu achten, dass die Knie bei der Kniebeuge nicht über die Füße hinausragen.

Übungsvariation:

- + tiefer in die Kniebeuge springen, Tempo erhöhen.
- in der Tiefe der Kniebeuge variieren, kurze Pausen zwischen den Wiederholungen einbauen

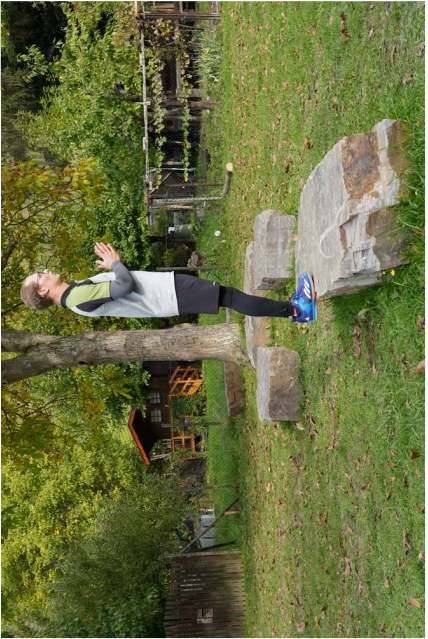
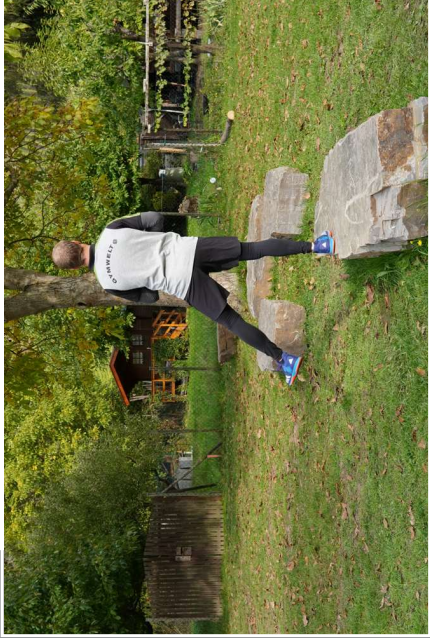
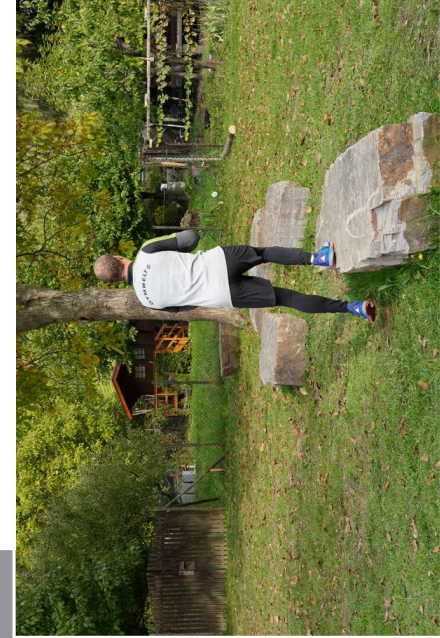




SEITLICHES AUF- UND ABSTEIGEN:

Ziel der Übung: Kräftigung der Beinmuskulatur.

Ausführung: Seitlicher Stand neben dem Stein. Seitliches, einbeiniges Auf- und Absteigen auf den Stein. Das freie Bein spreizt nach dem Aufsteigen seitlich ab. Die Seiten nach 20 Sekunden wechseln.

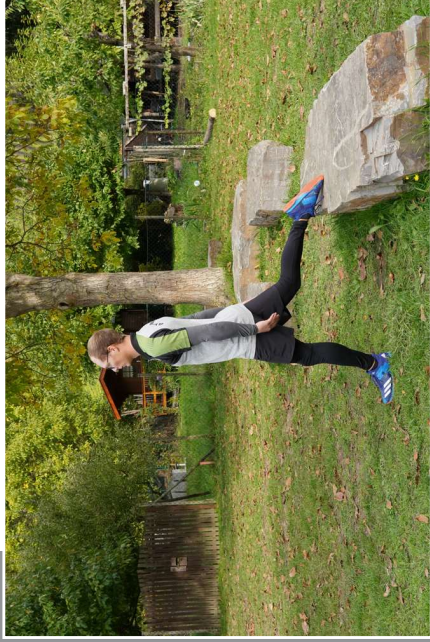


WADENHEBEN:

Ziel der Übung: Stärkung der Bein-, speziell der Wadenmuskulatur.

Ausführung: Hüftbreiter Stand mit den Fußballen auf dem Stein. Die Fersen sind in der Luft. Kontrolliertes Absenken und Anheben der Fersen mit maximaler Bewegungsamplitude.





BULGARIAN SPLIT SQUATS:

Ziel der Übung: Kräftigung der Kniestreckmuskulatur und der Hüftstreckmuskulatur, Stabilisation in Sprung- und Kniegelenken.

Ausführung: Stand mit dem Rücken zum Stein. Das hintere Bein mit der Fußspitze auf dem ausgewählten Stein platzieren, das vordere Bein steht in einem Ausfallschritt und der Oberkörper ist dabei aufgerichtet. Das Hauptgewicht ruht auf dem vorderen Bein. Nun das vordere Knie beugen und das Becken so tief wie möglich in Richtung Boden absenken. Das Knie bleibt dabei stabil über dem Fuß. Dann das vordere Bein wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gestreckt. Nach der Hälfte das Bein wechseln.

Übungsvariation:

- + die Hände können hinter dem Körper verschränkt oder die Arme können beim Tiefgehen nach oben gerade ausgestreckt werden.
- die Tiefe der Kniebeuge kann variiert werden.



ERHÖHTER STÜTZ:

Ziel der Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und der Armmuskulatur (Trizeps). Ganzkörperstabilisation.

Ausführung: Sicht in Richtung des Steins und mit den Händen auf dem Stein breit abstützen, sodass die Arme in einem 90-Grad-Winkel zum Rumpf nach vorne zeigen. Die Füße so weit hinten aufstellen, dass der Rumpf und die Beine eine gerade Linie bilden. Längsspannung aufbauen und die Rumpfmuskulatur anspannen.

Übungsvariation:

- + ein Bein oder einen Arm während der Übung ausstrecken.
- die Füße näher an den Stein platzieren.

SEITSTÜTZ:

Ziel der Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und der Armmuskulatur (Trizeps). Ganzkörperstabilisation.

Ausführung: Stand seitlich neben dem Stein. Einhändiger Stütz auf dem Stein, der Ellbogen ist gestreckt. Der zur Seite gedrehte Körper ist gedreht und gespannt. Ein Fuß bildet den Bodenkontakt. Die Körperseite des stützenden Arms zeigt in Richtung Stein. Die Position halten und nach 20 Sekunden die Seite wechseln. Es gilt, während der gesamten Übung die Spannung im Körper zu halten.

Übungsvariation:

- + ein Bein vom Körper lösen und halten.
- die Füße näher in Richtung des Steins stellen.





SHOULDER TAPS:

Ziel der Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und der Armmuskulatur (Trizeps). Ganzkörperstabilisation.

Ausführung: Stütz auf dem Boden, die Füße sind auf dem Stein. Der Körper ist gestreckt und bildet eine gerade Linie. Abwechselnde Berührung der gegenüberliegenden Schulter durch die Hand. Während der gesamten Übung gilt es, die Spannung im gesamten Körper zu halten.

Übungsvariation:

- + das Tempo des Wechsels erhöhen, ein Bein vom Stein lösen und während der Übung oben halten.
- das Tempo der Übung verringern, ohne Shoulder Taps die Position so lange wie möglich halten.



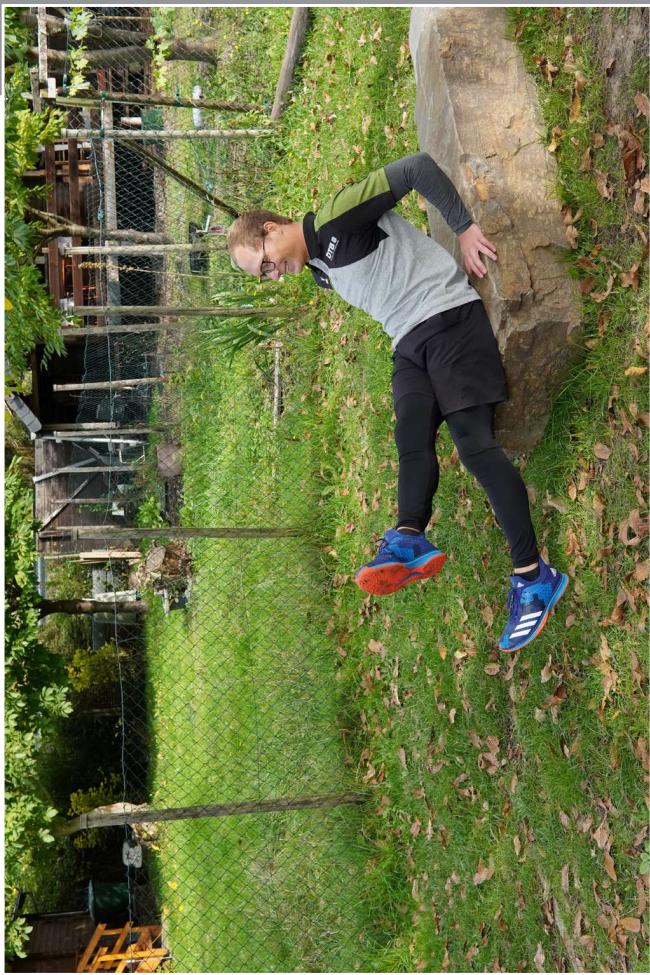
SCHERENSCHLAG:

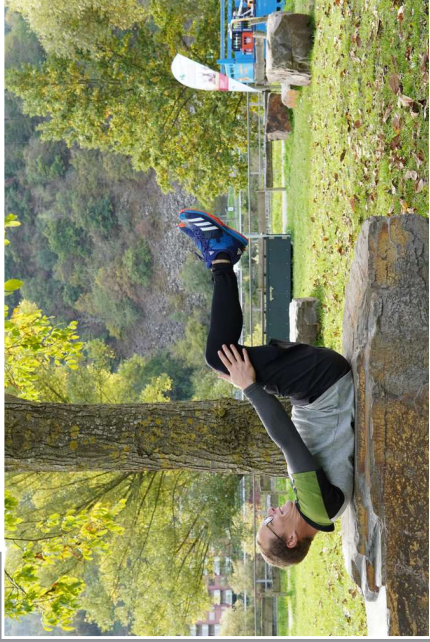
Ziel der Übung: Stärkung der Bauchmuskulatur.

Ausführung: Sitz auf der Steinkante, mit den Füßen auf dem Boden. Die Beine gestreckt anheben, mit den Händen auf dem Stein abstützen und die Beine abwechselnd übereinanderschlagen.

Übungsvariation:

- + das Tempo des Scherenschlags erhöhen.
- nur die Beine im Wechsel anheben, ohne diese übereinander zu scheren.





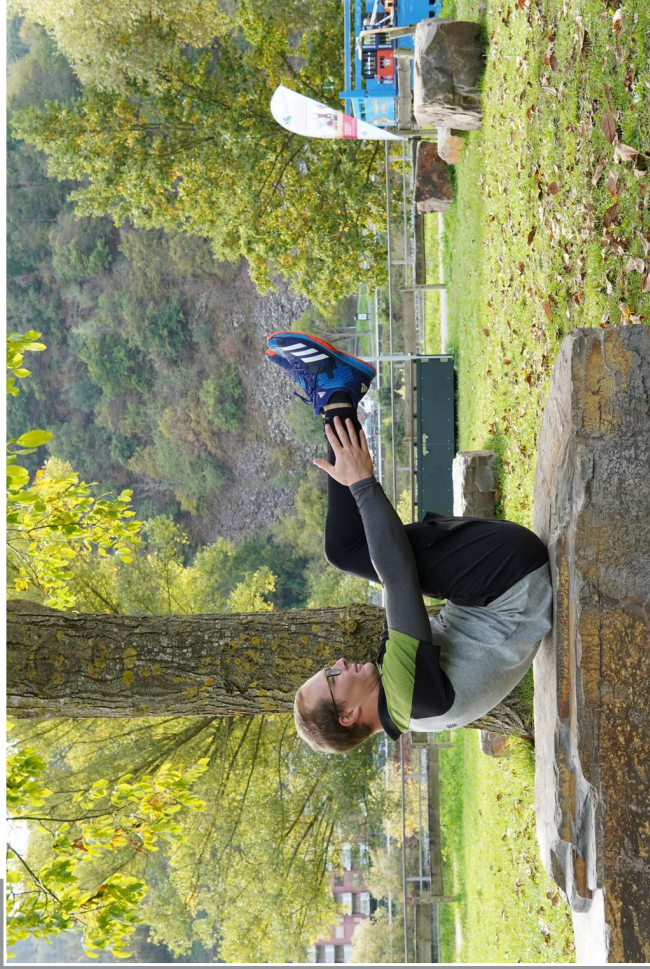
SIT-UPS:

Ziel der Übung: Stärkung der Bauchmuskulatur.

Ausführung: Rückenlage auf dem Stein, die Beine so anheben, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht zum Stein zeigen (90-Grad-Gelenkwinkel). Die Hände entlang der Unterschenkel zum Fuß führen und dabei den Oberkörper aufrollen.

Übungsvariation:

- + so weit wie möglich den Oberkörper nach vorne führen.
- den Oberkörper weniger weit nach vorne führen.



RUSSIAN TWIST:

Ziel der Übung: Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge) und der Rückenmuskulatur (Rückenstrecker).

Ausführung: Sitz auf dem Stein mit angehobenen Beinen. Im Sitzen die Rumpfmuskulatur anspannen und den Rücken strecken. Sich anschließend mit dem Oberkörper etwas nach hinten lehnen und beide Füße vom Boden lösen (Schwebesitz). Die Beine leicht gebeugt halten. Aus dieser Position heraus mit einer Oberkörperrotation die Arme abwechselnd nach rechts und links führen und jeweils kurz mit den Händen seitlich auf Höhe der Hüfte den Boden berühren. Den Rücken die ganze Zeit über strecken und den Bauch angespannt halten.

Übungsvariation:

- + falls vorhanden kann ein Ball oder ein anderer Gegenstand hinzugezogen werden, welcher beim Wechsel den Boden kurz berührt.
- die Füße während der Übung auf dem Stein absetzen.





ERHÖHTE LIEGESTÜTZE:

Ziel der Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und der Armmuskulatur (Trizeps). Ganzkörperstabilisation.

Ausführung: Sicht in Richtung des Steins. Anschließend die Hände auf der Sitzfläche des gewählten Steins schulterbreit platzieren, sodass die Arme in einem 90-Grad-Winkel zum Rumpf nach vorne zeigen. Die Füße so weit hinten aufstellen, dass der Rumpf und die Beine eine gerade Linie bilden. Längsspannung aufbauen und die Rumpfmuskulatur anspannen. Nun die Arme beugen (die Ellbogen weichen nach außen aus), bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Dann die Arme wieder strecken.

Übungsvariation:

- + die Aufstellung der Hände kann variiert werden, um eine enge oder breite Liegestütze durchzuführen.
- um die Übung zu erleichtern, können die Füße näher an den Stein aufgestellt werden. Ebenfalls kann frei entschieden werden, wie tief die Liegestütze durchgeführt werden soll.



DIPS:

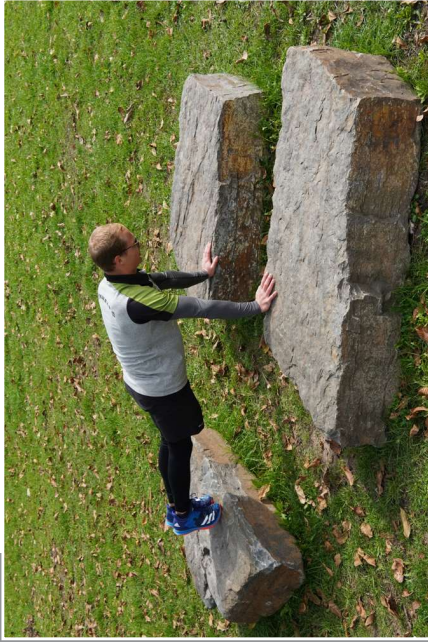
Ziel der Übung: Kräftigung der Armmuskulatur (Trizeps), Schultermuskulatur (Stabilisatoren) und der Rückenmuskulatur (Kapuzaemuskel, Rautenmuskel).

Ausführung: Mit dem Rücken zum Stein, mit leicht gebeugten Beinen die Hände neben dem Körper auf dem Stein platzieren, die Arme sind gestreckt. Die Beine auf dem gegenüberliegenden Stein abstellen. Mit aufgerichtetem Oberkörper und nach hinten unten gezogenen Schultern die Arme im Ellbogen beugen, dabei sinkt das Gesäß in Richtung Boden. Danach die Arme wieder strecken.

Übungsvariation:

- + die Aufstellung der Hände kann variiert werden. Die Hände können breiter sowie näher zusammen aufgestellt werden, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erhöhen.
- die Tiefe der Dips können beliebig angepasst werden.





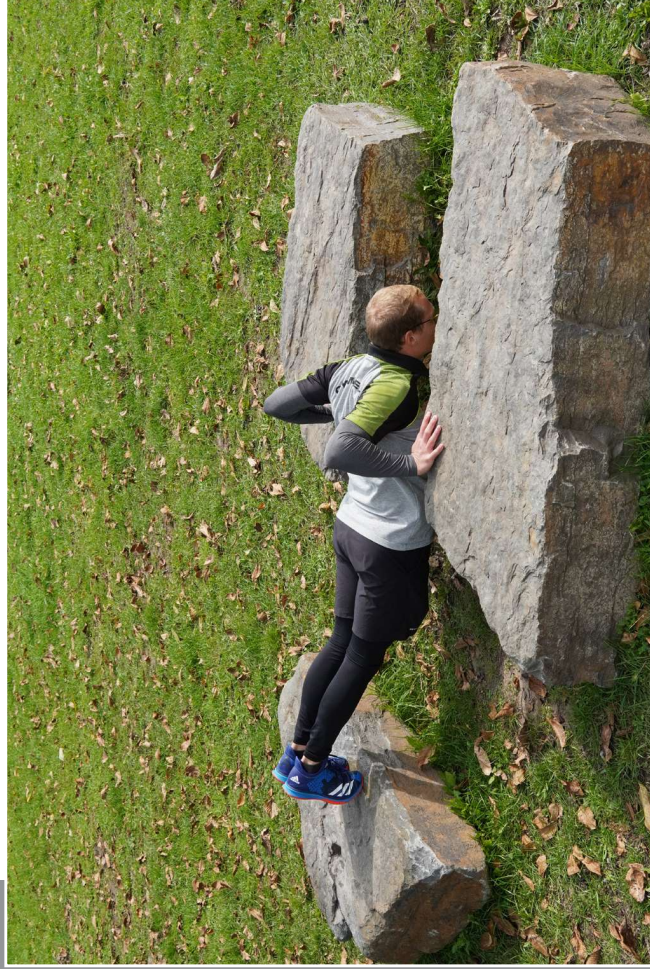
TIEFE LIEGESTÜTZE:

Ziel der Übung: Kräftigung der Brustmuskulatur, Bauchmuskulatur und der Armmuskulatur (Trizeps). Ganzkörperstabilisation.

Ausführung: Zur Durchführung dieser Übung werden drei Steine benötigt. Stütz der Hände auf je einem Parallelstein. Die Füße stehen auf dem mittleren Stein. Der Körper ist gestreckt. Absenken und Anheben des Körpers zwischen die Parallelsteine durch Beugen und Strecken der Arme.

Übungsvariation:

- + die Aufstellung der Hände kann variiert werden, um eine enge oder breite Liegestütze durchzuführen.
- um die Übung zu erleichtern, können die Füße näher an den Stein aufgestellt werden. Ebenfalls kann frei entschieden werden, wie tief die Liegestütze durchgeführt werden soll.



WEITERFÜHRENDE LITERATUR:

Rühl, J. (2016): 4XF Cross Training. Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor, Aachen.

Rühl, J./Binias, J. (2014): 4XF OutdoorFITCAMP. Natur, Spaß und hartes Training, Aachen.

Stengele, M. (2020): 4XF Functional Training Basic. Das Grundlagenbuch für Trainer und Sportler, Aachen.

KONTAKT:

Deutscher Turner-Bund e.V.

E-Mail: bewegungssteine@dtb

Weitere Informationen zu den Bewegungssteinen XL unter: www.dtb.de/bewegungssteine-xl

ZUR WEBSITE

