

Positionsbeschreibung

- Ausgangsposition:
„Liegestütz“ bzw. Yoga-
Position „Das Brett“
- Handflächen schulterbreit
aufgesetzt, Finger zeigen
nach vorne
- dann ein Arm und das
gegenüberliegende Bein
strecken
- Position stabil halten,
Becken und Oberkörper
nicht seitlich drehen
- Bein und Arm vollständig
gestreckt



Fitness Check Stufen

Stufe 1	15 Sekunden
Stufe 2	30 Sekunden
Stufe 3	45 Sekunden
Stufe 4	> 60 Sekunden



(Selbst)-Kontrollpunkte

Oberkörper und Becken bleibt waagrecht/**parallel zum Boden**

Blick Richtung Boden, Fuß und Hand gerade in der Bein-/Armachsenverlängerung,

stützende Hand senkrecht **unter der Schulter**

Positionsbeschreibung

- „Gehocktes Brett“
- Aus der normalen Liegestützposition, ein Knie nach vorne ziehen
- Knie so nah wie möglich zum Oberarm bringen und das Bein so eng wie möglich in Richtung Bauch/ Oberkörper nach oben anziehen
- Wirbelsäule macht dabei einen „Rundrücken“



Fitness Check Stufen

Stufe 1	15 Sekunden
Stufe 2	30 Sekunden
Stufe 3	45-60 Sekunden
Stufe 4	> 60 Sekunden



(Selbst)-Kontrollpunkte

Körperanspannung halten,
Knie „sackt“ möglichst nicht nach unten oder hinten ab
so weit wie **maximal möglich** das **angewinkelte Bein**
„eng heranziehen“



TabCoFit

Fitness Check – Karte #6

Stabilität (Core)

Positionsbeschreibung

- „Brett rückwärts“
- Auf den Boden hinsetzen, Handflächen neben dem Gesäß aufstützen
- Fersen hüftgelenksbreit auseinander auf dem Boden
- Beine gestreckt, Kniescheiben „nach oben anziehen“
- Becken nach oben drücken
- Gesamten Körper in einer geraden Linie halten



Fitness Check Stufen

Stufe 1	15 Sekunden
Stufe 2	30 Sekunden
Stufe 3	60 Sekunden
Stufe 4	> 90 Sekunden



(Selbst)-Kontrollpunkte

Fingerspitzen zeigen in Richtung der Füße
Blick Richtung Decke
Becken so weit anheben, dass **Oberkörper/Bauch** und **Oberschenkel** eine gerade Linie bilden
Brustbein anheben



TabCoFit

Fitness Check – Karte #7

Stabilität (Core)

Positionsbeschreibung

- „Das Boot“
 - auf den Boden setzen
- Anfänger:**
- Beine angewinkelt, Unterschenkel parallel zum Boden anheben
 - Arme seitlich ausstrecken, neben die Unterschenkel
 - Rücken gerade
- Fortgeschrittene:**
- Beine lang ausstrecken
 - Rücken leicht gerade,
 - Winkel zwischen Oberkörper und Beinen möglichst klein machen
 - Position stabil halten



Beispiel: Anfänger



Beispiel: Fortgeschritten

Fitness Check Stufen

Stufe 1	Anfängerposition ~ 5 Sekunden stabil
Stufe 2	Anfängerposition > 10 Sek. stabil
Stufe 3	Fortgeschrittenen ~ 3-5 Sek. Stabil
Stufe 4	Fortgeschritten > 10 Sek. stabil



(Selbst)-Kontrollpunkte

Kopf möglichst auch in gerader Verlängerung der Wirbelsäulenachse, **Brustbein anheben** beim Hochziehen der gestreckten Beine, **keine** Ausweichbewegung mit dem Oberkörper nach hinten

Positionsbeschreibung

➤ Seitstütz

Anfänger:

- Beine übereinander legen
- auf dem Unterarm aufstützen, Ellbogen unter der Schulter
- Becken anheben und Körper in eine Gerade Linie
- anderen Arm senkrecht nach oben strecken

Fortgeschrittene:

- auf der Handfläche mit gestrecktem Arm aufstützen
- Position stabil halten



Beispiel: Anfänger



Beispiel: Fortgeschritten

Fitness Check Stufen

Stufe 1	15 Sekunden
Stufe 2	30 Sekunden
Stufe 3	45-60 Sekunden
Stufe 4	> 60 Sekunden



(Selbst)-Kontrollpunkte

Schulter- und Beckenachse sind beide **senkrecht** zum **Boden**, Fingerspitzen der aufgestützten Hand zeigen nach vorne, beide **Beine ganz gestreckt**