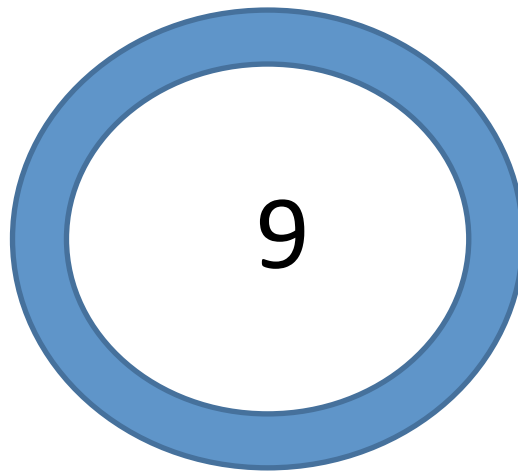


11

## Bauchmuskulatur

Bei einer Langbank mit angewinkelten Knien auf dem Rücken liegend den geraden Rücken langsam aufrichten  
2 Serien à 15 - 20 mal



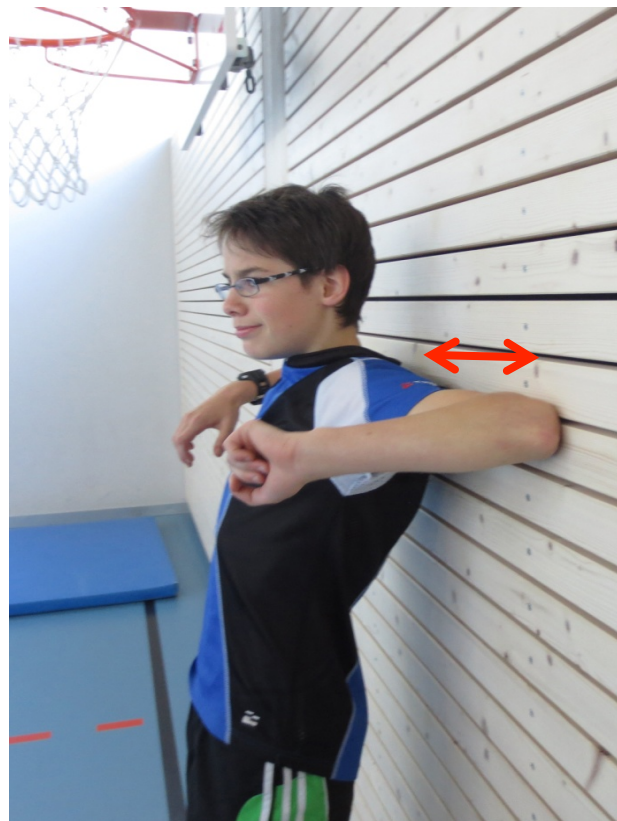


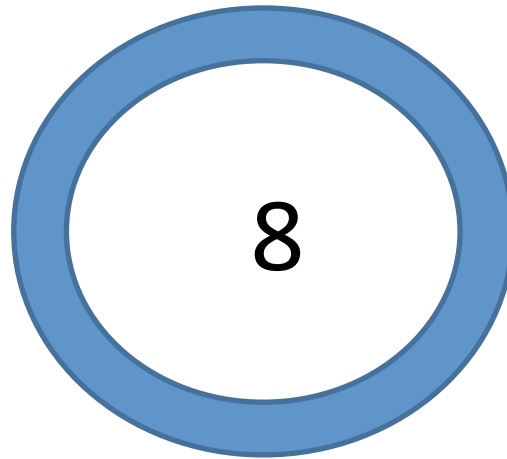
## Schultermuskulatur

Schräg an die Wand gelehnt, Füße 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellbogen rechtwinklig gebeugt, Oberarme seitlich in Schulterhöhe, ganzer Körper gerade halten.

Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter 5 Zentimeter von der Wand abgehoben sind, und wieder zurück bis der Rücken wieder die Wand berührt.

**3 Serien à 10 x** Arme nach vorne drücken.





## OL-Bahn "Einfach D"

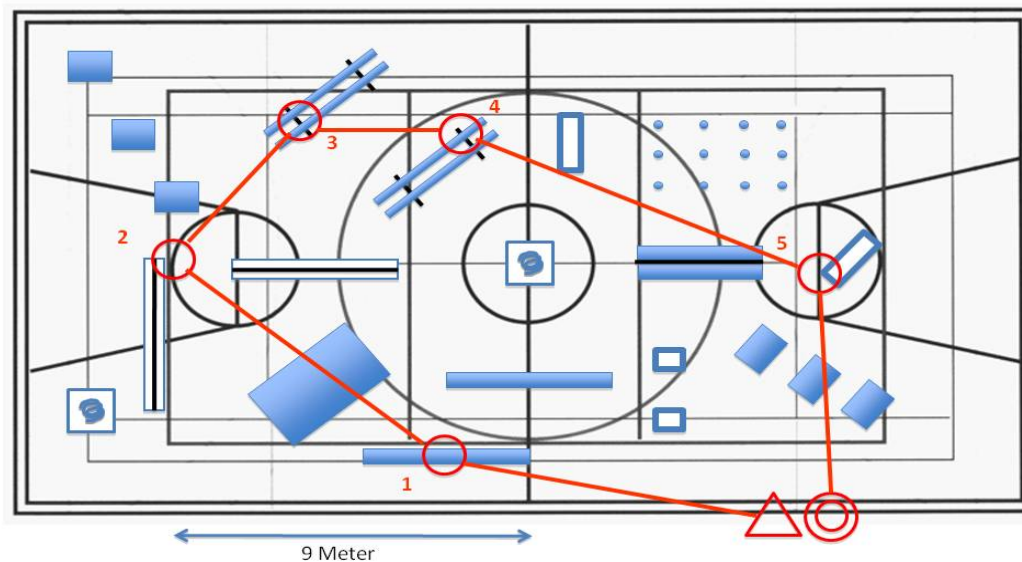
Einfach: Karte immer mitnehmen.

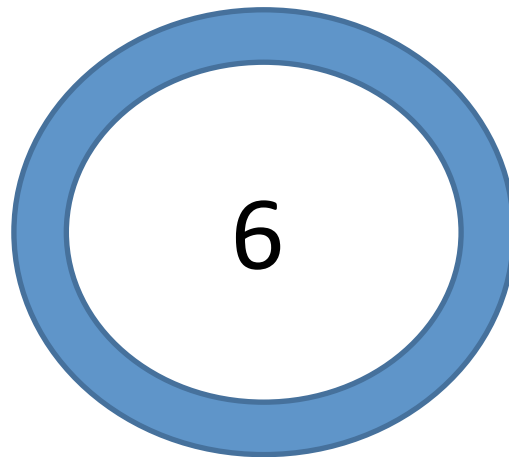
Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Start liegen lassen, bei Bedarf nachschauen.

Schwierig: OL-Bahn einprägen und alles auswendig laufen.

Einfachturnhalle

Einfach D





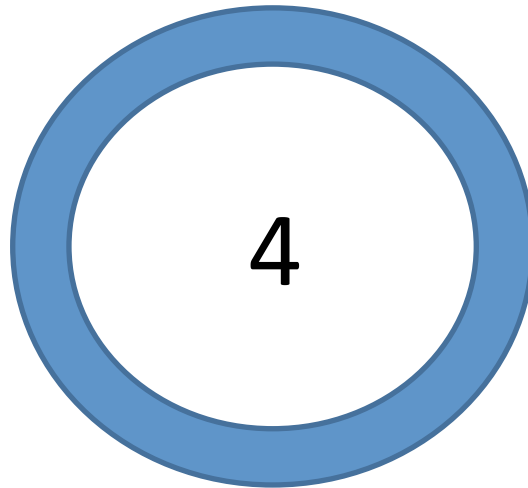
## Rückenmuskulatur

Quer auf einer Langbank liegend:

Beine und Oberkörper leicht anheben und gleichzeitig  
Beine gestreckt abwechselungsweise abheben/grätschen.

2 Serien à 20 mal



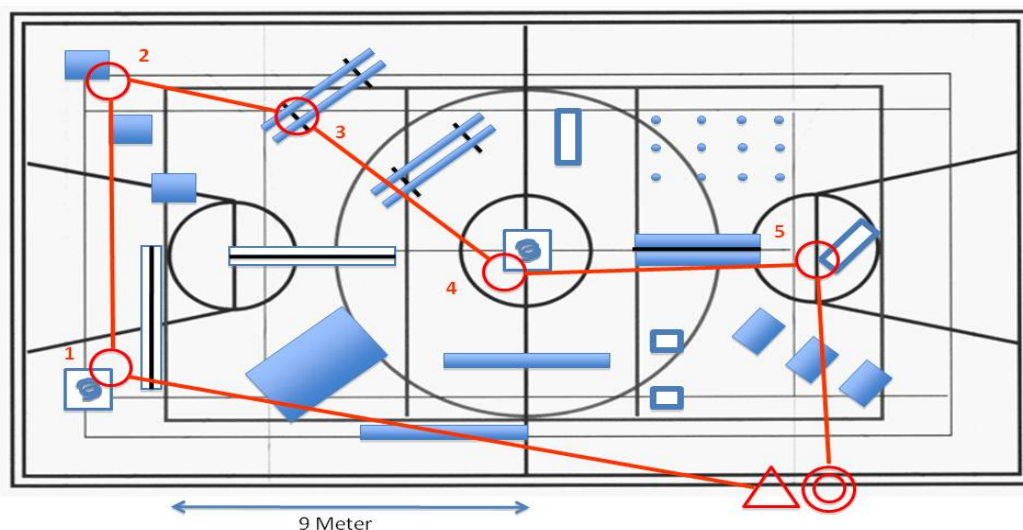


## OL-Bahn "Einfach C"

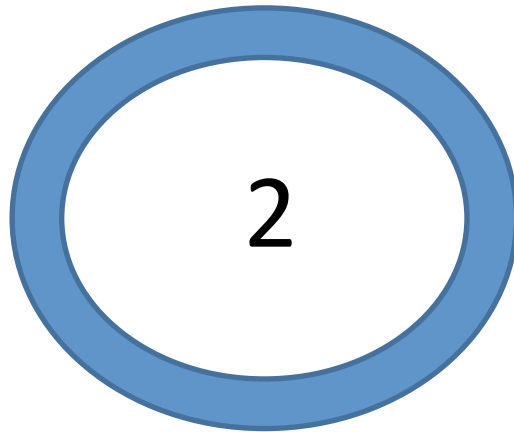
Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Posten liegen lassen.  
Bei Bedarf wieder zurück, um Infos zu speichern.  
Schwierig: OL-Bahn einprägen und auswendig laufen.  
(Partner kontrolliert)

Einfachturnhalle

Einfach C

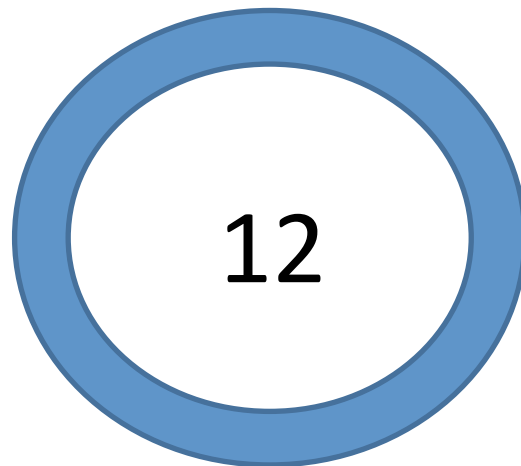






**Seilspringen auf der dicken Matte:**  
2 Serien à 30 Sprünge





## OL-Bahn "Mittel E"

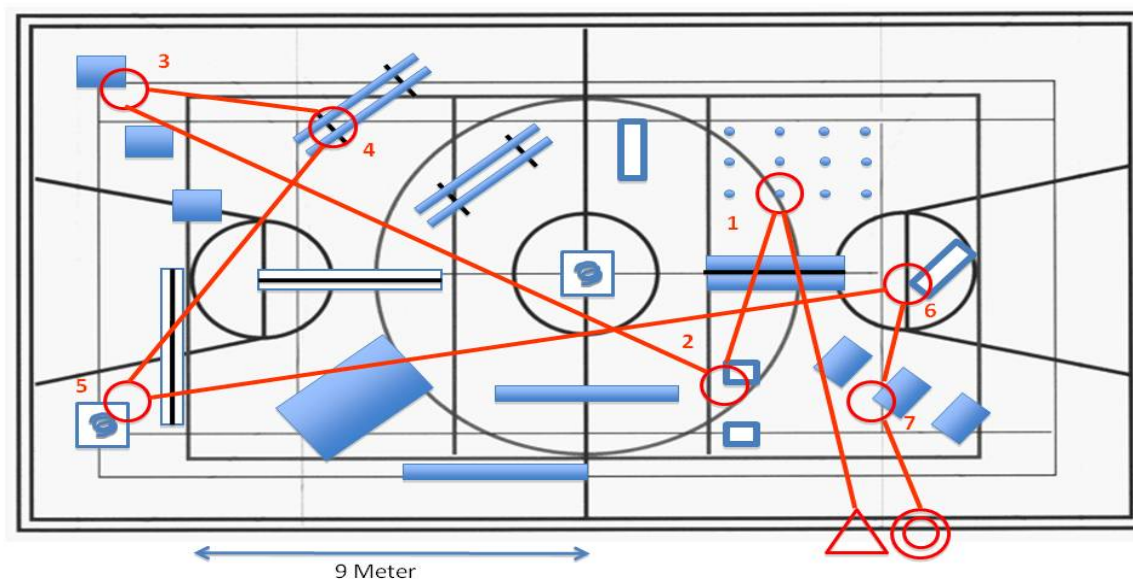
Einfach: Karte immer mitnehmen.

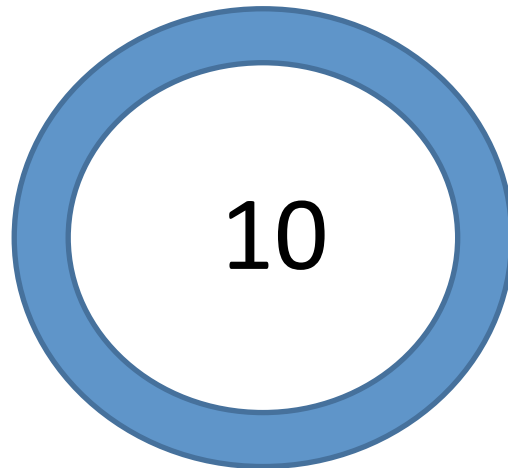
Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Start liegen lassen, bei Bedarf nachschauen.

Schwierig: OL-Bahn einprägen und alles auswendig laufen.

Einfachturnhalle

Mittel E

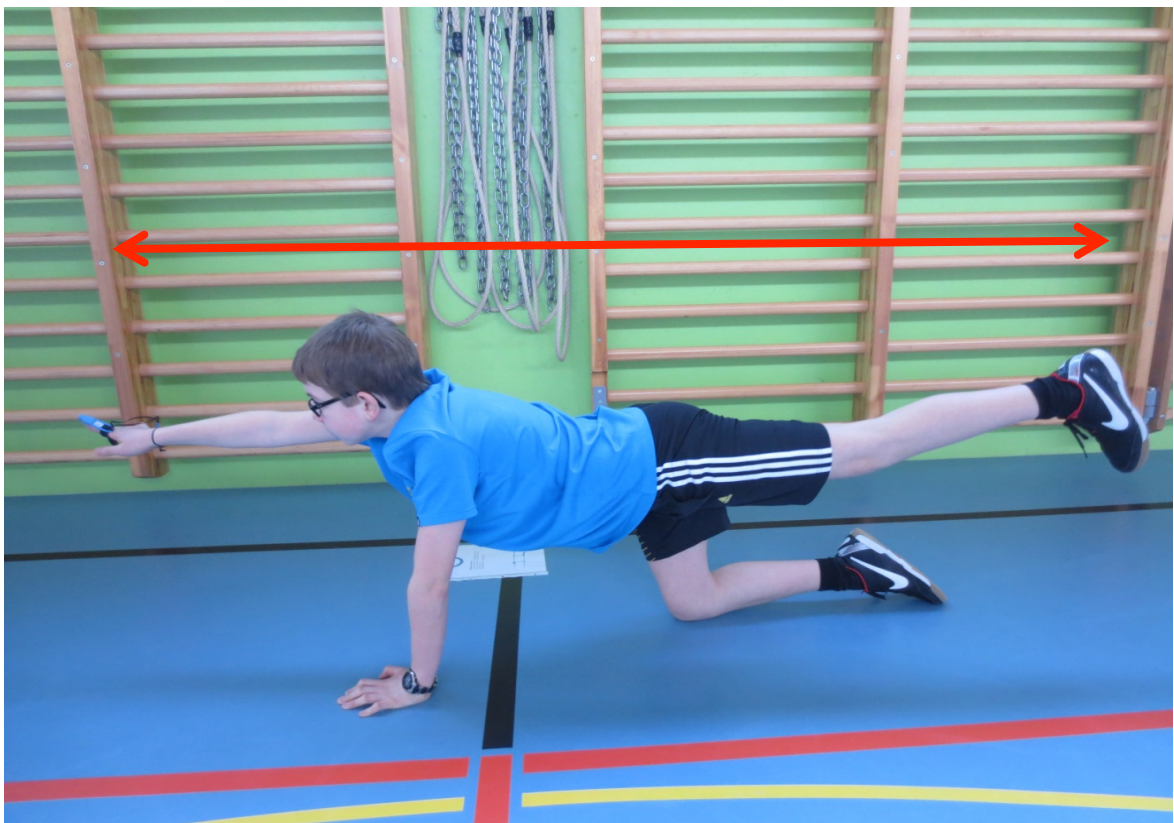




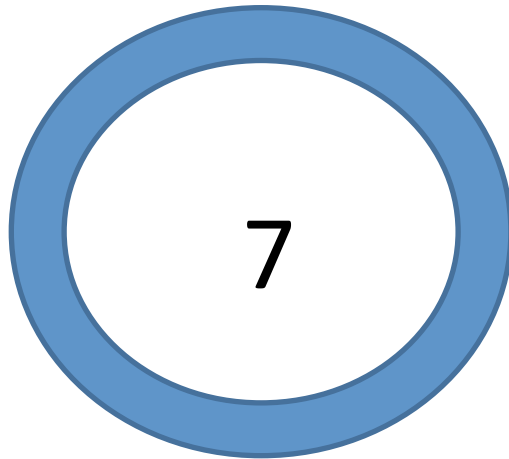
## Rückenmuskulatur

Im Vierfüßlerstand ein Arm und gegengleiches Bein strecken. Mit der Kreuzmuskulatur diese Position ca. 20 Sekunden halten.

Gegengleich (anderer Arm/anderes Bein)



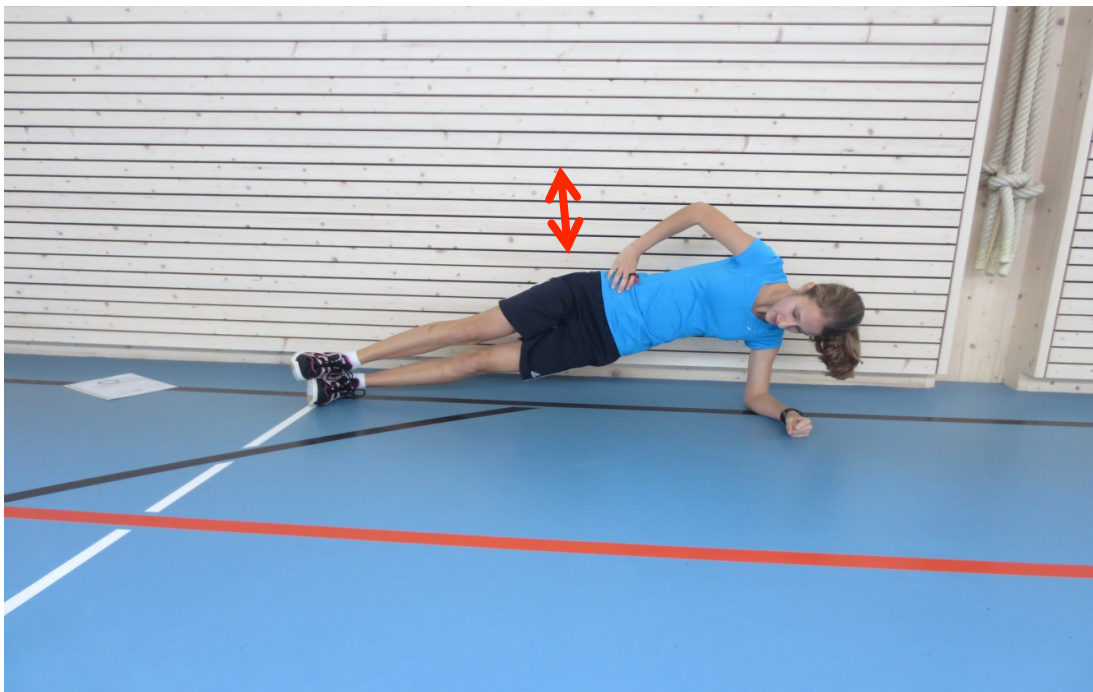


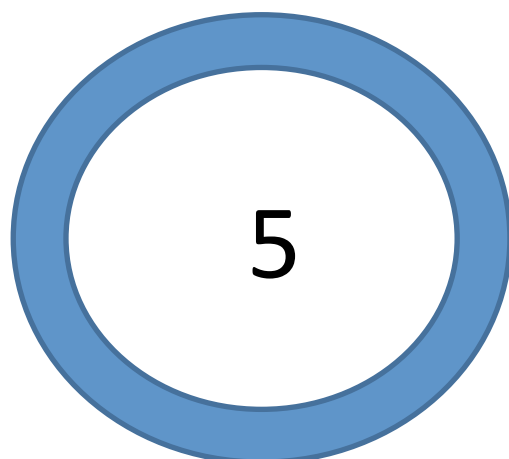


### **Stärkung seidl. Rumpfmuskulatur**

Auf dem Unterarm abstützen, Körper gestreckt, Becken seitlich heben und senken.

Links und rechts abgestützt je 10 mal

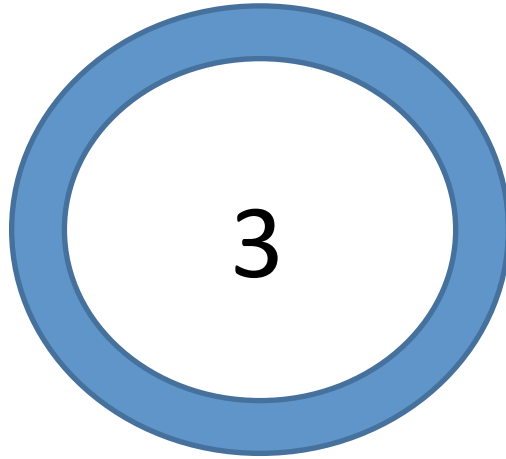




## Slalomlauf

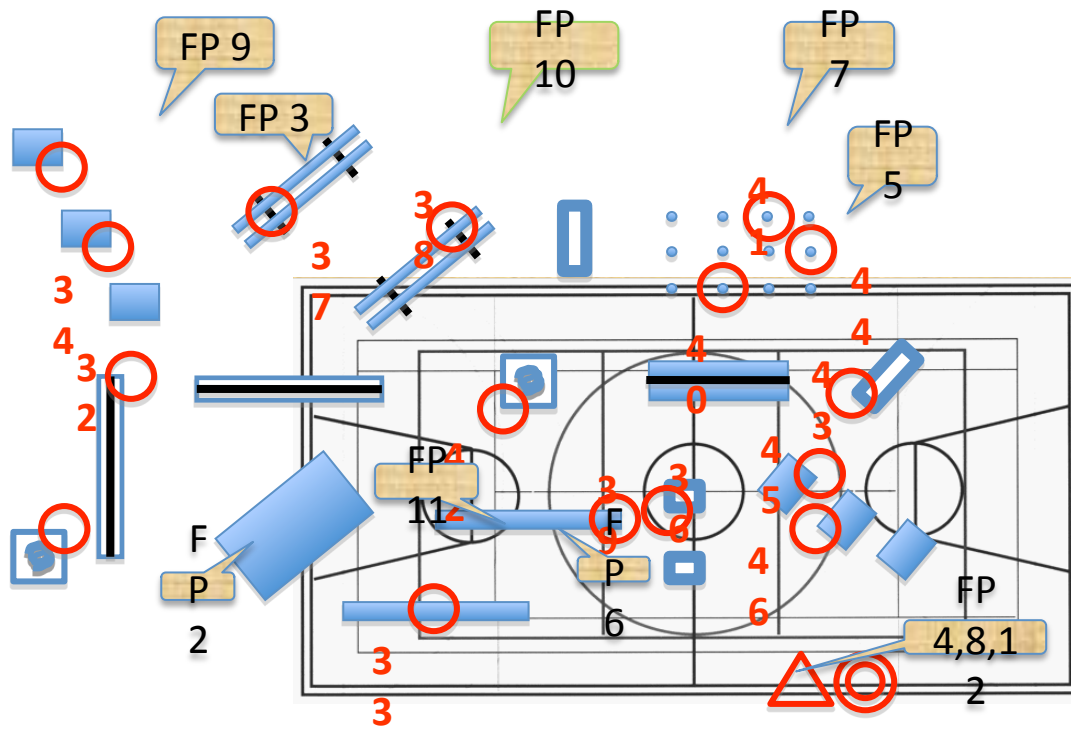
Alle 16 Malstäbe slalomartig umrunden.  
2 Serien





**2 x 10 Klimmzüge an den Barrenholmen**  
Beim Anheben Körper gerade (gestreckt) halten.





Einfachturnhalle

Aufbauplan

