

# DYNAMISCHE FIGUREN



Dynamische Figuren sind sehr präzise Haltungen in Kombination mit verschiedenen Kräften, die durch Muskelkontraktionen entstehen und es erlauben, den Körper zu bewegen.

## PUSH-UP

<i>Niveau 1</i>	<b>FALLOUT PUSH-UP</b>	121
	<b>CROSSING PLANK PUSH-UP</b>	124
	<b>SUPERMAN PUSH-UP</b>	130
	<b>JACK LALANNE PUSH-UP</b>	138
<i>Niveau 2</i>	<b>PUSH-UP ONE ARM</b>	142
	<b>TUCK oder PIKE PUSH-UP</b>	150
<i>Niveau 3</i>	<b>HANDSTAND PUSH-UP</b>	154
	<b>PRESS HANDSTAND</b>	160
	<b>PUSH-UP 360°</b>	168
	<b>FOREARM STAND TO HANDSTAND:</b>	
	<b>TIGER BEND PUSH-UP</b>	172
<i>Niveau 4</i>	<b>FULL PLANCHE PUSH-UP</b>	174
	<b>FULL PLANCHE PRESS TO HANDSTAND :</b>	
	<b>90° PUSH-UP</b>	178
	<b>DIPS ONE ARM</b>	181

## PULL-UP

<i>Niveau 1</i>	<b>CLAPPING PULL-UP</b>	185
	<b>TYPEWRITER PULL-UP</b>	190
<i>Niveau 2</i>	<b>L-SIT PULL-UP</b>	194
<i>Niveau 3</i>	<b>MUSCLE-UP</b>	199
<i>Niveau 4</i>	<b>FRONT LEVER PULL-UP</b>	206
	<b>BACK LEVER PULL-UP</b>	209
	<b>TYPEWRITER HUMAN FLAG PULL-UP</b>	212
	<b>SINGLE ARM PULL-UP</b>	216

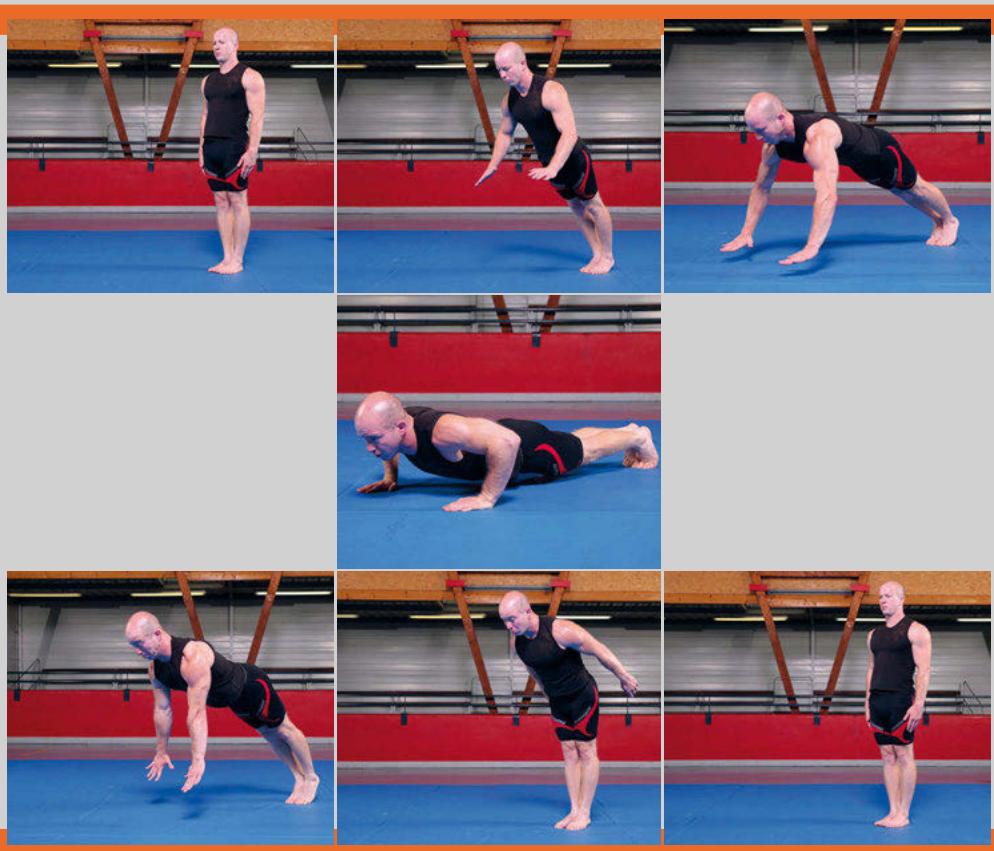
## ROTATION

<i>Niveau 2</i>	<b>JUMP oder MUSCLE OVER</b>	220
	<b>180° DIPS</b>	228
<i>Niveau 3</i>	<b>FRONT UND BACK BARSPIN</b>	232
	<b>STRONG BACK BARSPIN</b>	238
<i>Niveau 4</i>	<b>HALF PALM SPIN</b>	240
	<b>360°</b>	244

# PUSH-UP

## FALLOUT PUSH-UP Niveau 1

- ✿ **Definition:** In den Liegestütz fallen und zurück in den aufrechten Stand.
- ✿ **Voraussetzungen:** Mindestens 30 dynamische Liegestützen.



- ✿ **Beschreibung:** Sich aus dem Stand nach vorn in den Liegestütz fallen lassen, am Boden abfedern und durch Streckung der Arme bei durchgestrecktem Körper wieder in den aufrechten Stand zurückkommen.
- ✿ **Praxistipp:** Das Abstoßen vom Boden muss mit maximaler Kraft erfolgen, um den Körper wieder mindestens im Winkel von 45° aufzurichten
- ✿ **Vorbereitungsübungen auf den folgenden Seiten.**

## 1 BENT KNEE FALL PUSH-UP

Bodenübung: Sich aus der Hocke nach vorne fallen lassen, abfedern und in die Ausgangsposition mit gebeugten Knien auf die Füße zurückkommen.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 2 DYNAMIC PUSH-UP

Explosive Liegestützen, bei denen die Hände bei jeder Streckung der Ellenbogen vom Boden abheben.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

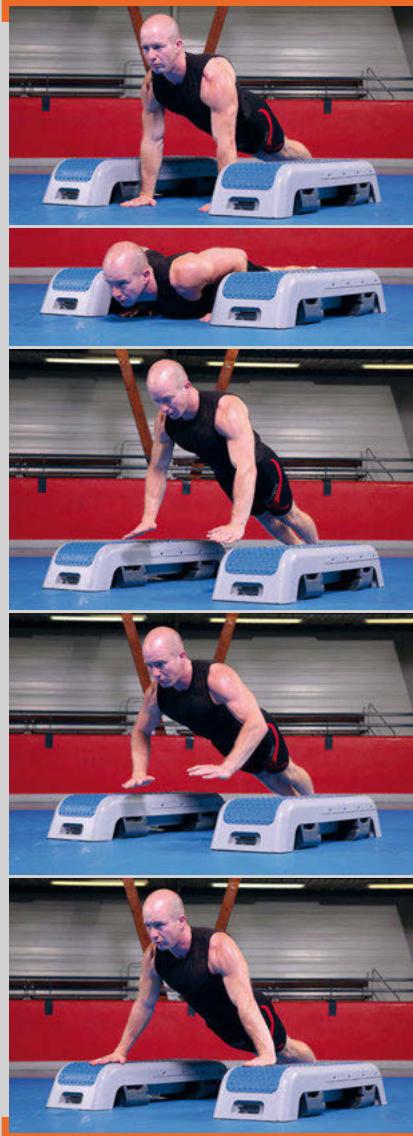
### 3 STAGGERED PUSH-UP

Liegestützen mit versetzten Händen (eine Hand auf Höhe des Kopfes, die andere auf Höhe der Hüfte); bei jedem Liegestütz die Position der Hände dynamisch wechseln.



### 4 PLYO BOX PUSH-UP

Explosive Liegestützen, um die Hände auf den Steppern abzulegen; dann wieder mit den Händen auf den Boden kommen.



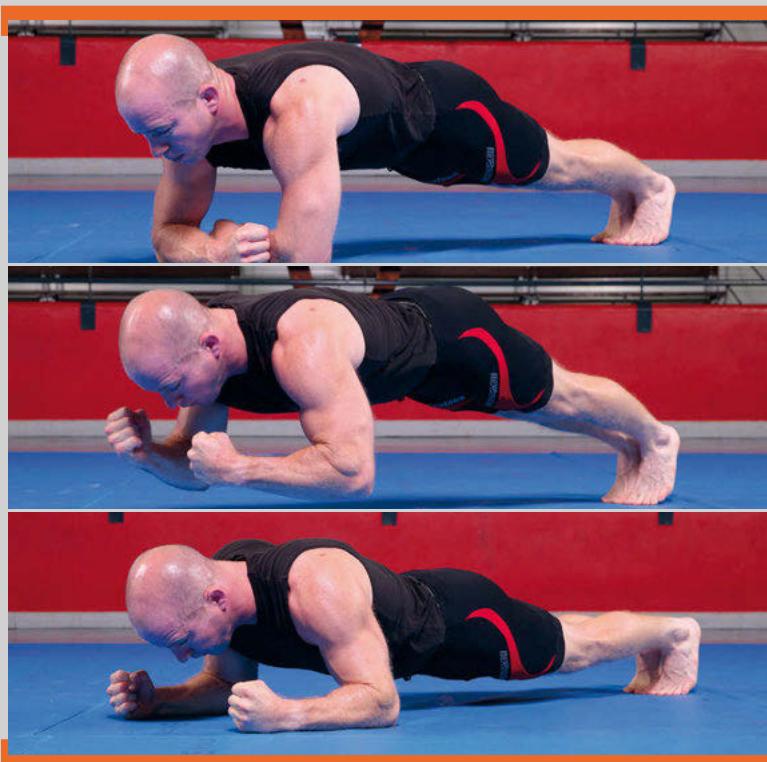
Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 6	× 9	× 12
Trainingsmodus	Dynamisch		

# PUSH-UP

## CROSSING PLANK PUSH-UP Niveau 1

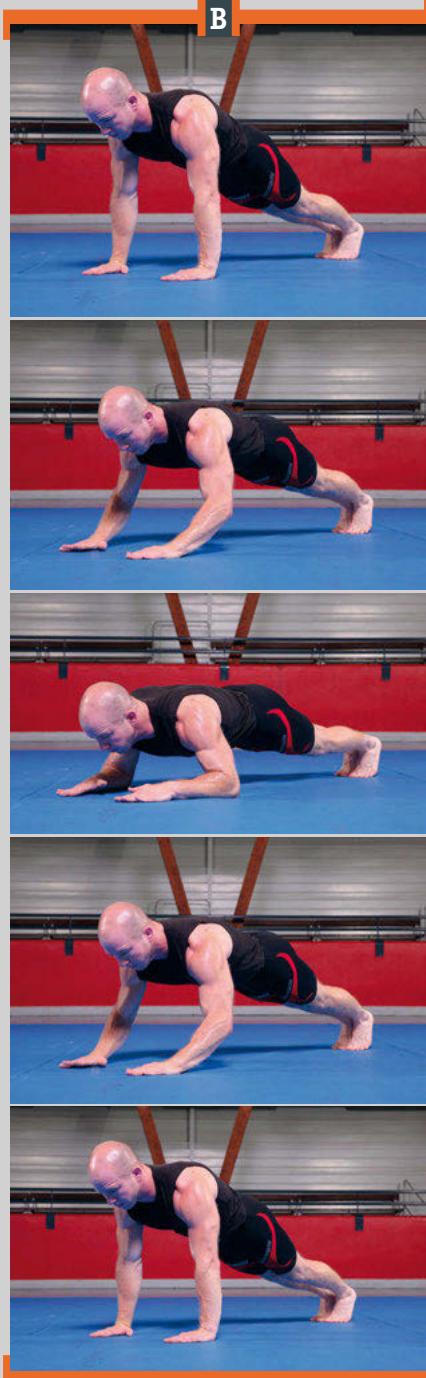
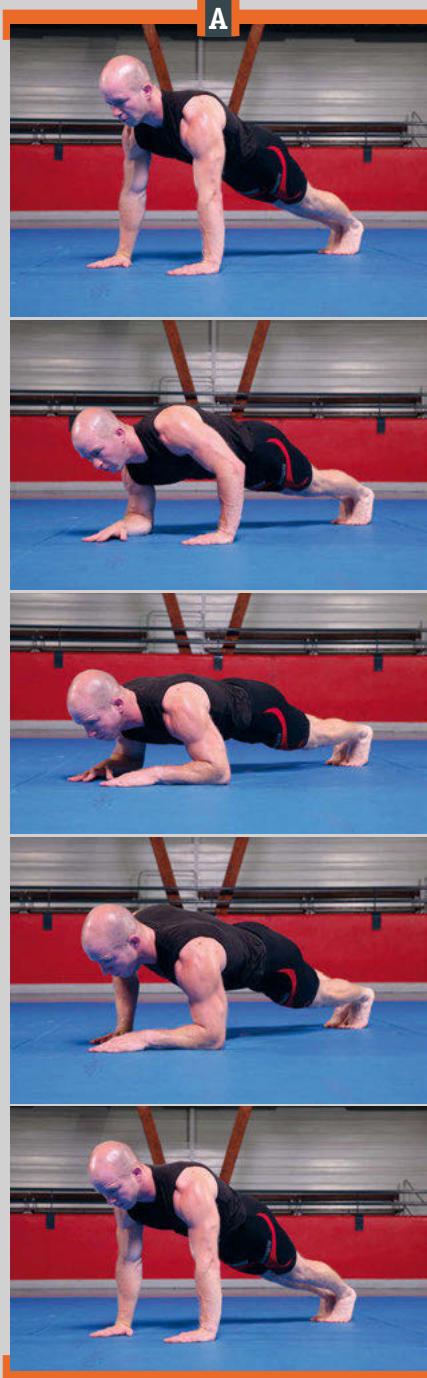
- ✿ **Definition:** Dynamischer Plank mit verschränkten/geöffneten Armen, die Ellenbogen sind am Boden.
- ✿ **Voraussetzungen:** Mindestens 30 dynamische Liegestützen, 3 Minuten Front Plank.

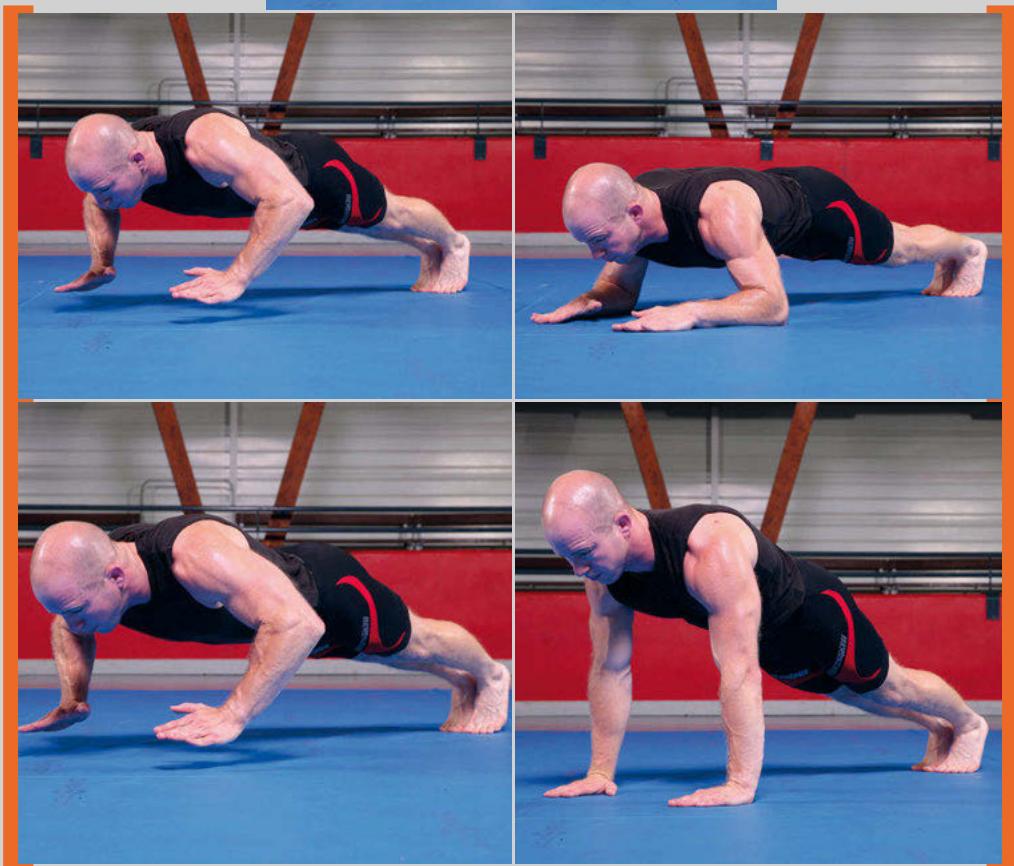


- ✿ **Beschreibung:** Aus dem Front Plank auf den Ellenbogen die Arme mit Impuls aus dem Schulterblatt bei durchgestrecktem Körper beugen und strecken, um die Unterarme so schnell wie möglich bewegen zu können.
- ✿ **Praxistipp:** Bei jeder Bewegung der Arme von den Fußspitzen aus einen leichten Impuls geben, um die Muskelaktionen der unteren Muskelketten mit dem Oberkörper zu synchronisieren.
- ✿ **Vorbereitungsübungen auf den folgenden Seiten**

## 1 PUSH-UP TO PLANK

Aus dem Liegestütz in den Plank kommen, dabei abwechselnd (A) oder gleichzeitig (B und C) die Ellenbogen auf den Boden bringen.



**C**

<b>Sätze</b>	3	4	5
<b>Wiederholungen</b>	$\times 5$	$\times 10$	$\times 15$
<b>Trainingsmodus</b>	<b>Dynamisch</b>		

## 2 SPHINX PUSH-UP

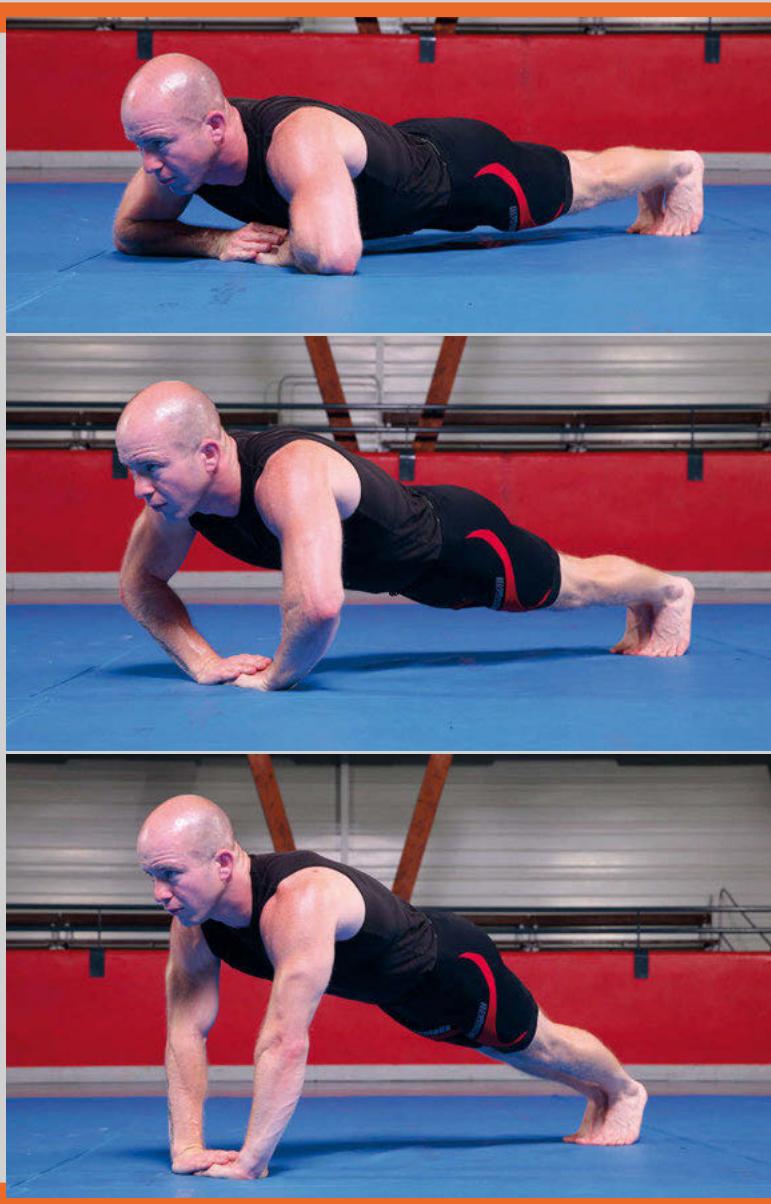
In der Position Front Plank auf den Ellenbogen mit geschlossenen Händen die Arme durch eine Extension der Ellenbogen strecken.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

### 3 FOREARM PUSH-UP

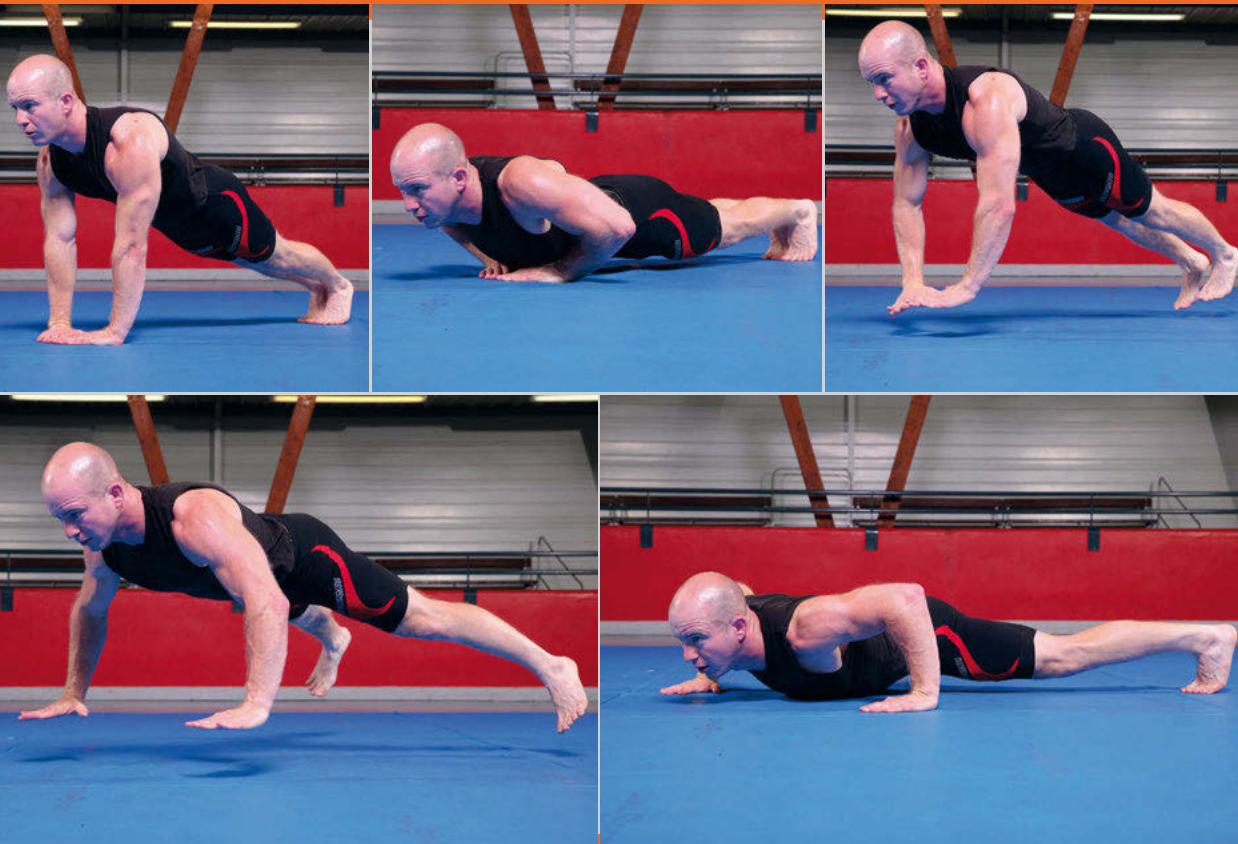
Im Front Plank mit nach außen geöffneten Ellenbogen und übereinandergelegten Händen die Arme durch eine Extension der Ellenbogen strecken.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

#### 4 JUMPING JACK PUSH-UP

Im Liegestütz bei jedem Senken und Hochkommen die Arme und Beine dynamisch und gleichzeitig weit öffnen und schließen.

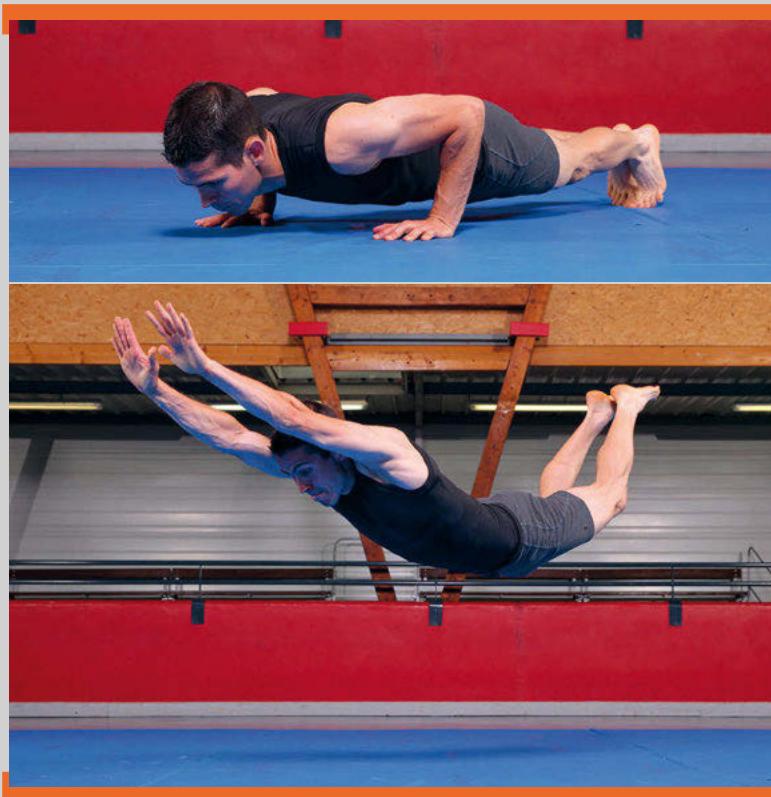


Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

# PUSH-UP

## SUPERMAN PUSH-UP Niveau 1

- ★ **Definition:** Explosiver Liegestütz, der Körper ist in der Luft gestreckt.
- ★ **Voraussetzungen:** Mindestens 30 dynamische Liegestützen.



- ★ **Beschreibung:** Aus dem Liegestütz heraus die Arme mit angespanntem Körper beugen und strecken. Dabei werden die Arme über den Kopf und die Beine nach oben in die Luft gebracht, der Körper ist gestreckt.
- ★ **Praxistipp:** Das Abstoßen mit den Armen muss kraftvoll erfolgen, um den gesamten Körper ausreichend vom Boden zu heben. Das Öffnen und Schließen des Rumpf-Arm-Winkels erfolgt ebenfalls sehr schnell, um die Hände wieder auf den Boden zu bringen.
- ★ **Vorbereitungsübungen auf den folgenden Seiten.**

## 1 SUPERMAN ARCH

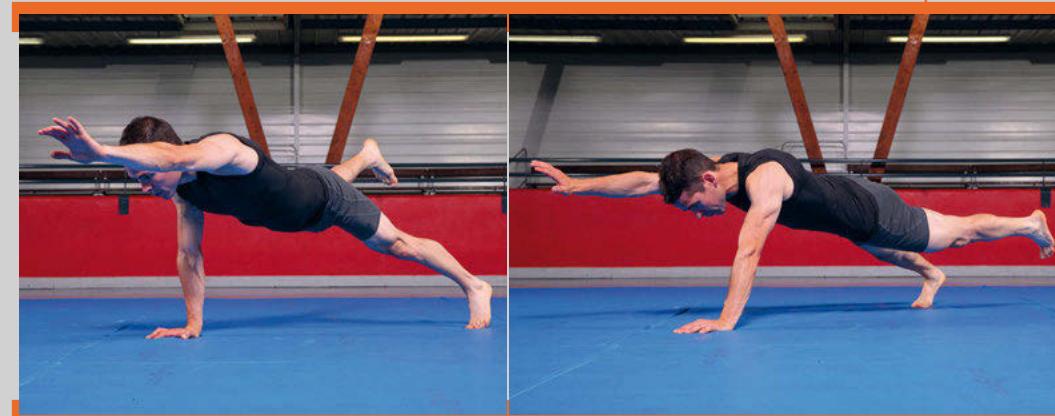
Mit dem Bauch auf dem Boden in die Streckung nach hinten kommen, Arme und Beine geschlossen und in einer Linie mit dem Oberkörper.



Sätze	3	4	5
Übungszeit	5 Sek.	10 Sek.	15 Sek.
Trainingsmodus		Statisch	
Wiederholungen	× 3	× 6	× 9
Trainingsmodus	Stato-Dynamisch (2 Sek.)		

## 2 ALTERNATING SUPERMAN HOLD

Superman-Planche auf einer Hand: Den rechten Fuß und den linken Arm heben; diese Position halten. In den Liegestütz zurückkommen und auf der anderen Seite wiederholen. Der Oberkörper schaut immer zum Boden.



Sätze	3	4	5
Übungszeit/Seite	5 Sek.	10 Sek.	15 Sek.
Trainingsmodus		Statisch	

### 3 BACK EXTENSION

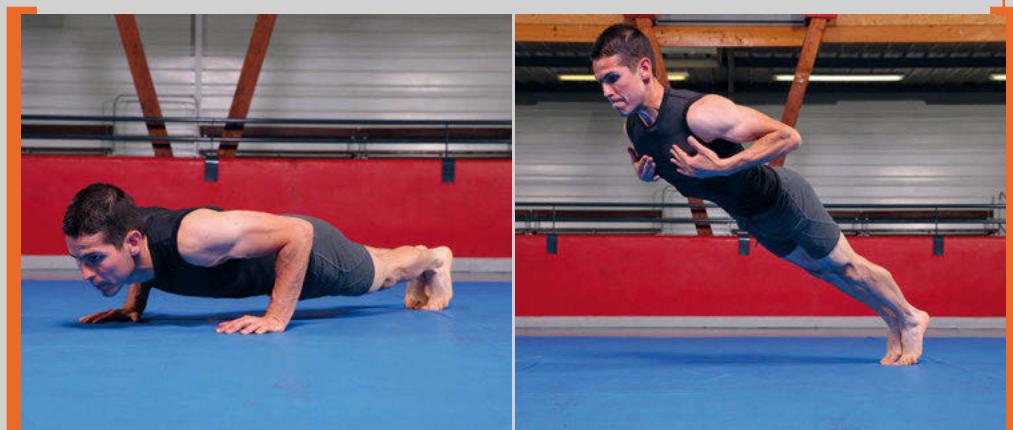
Auf einem Kasten oder mit dem Bauch auf parallelen Stangen abgestützt, wird der Bein-Rumpf-Winkel dynamisch geöffnet. Die geschlossenen Beine sind gestreckt.



Sätze	3	4	5
Wiederholungend	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Stato-Dynamisch (2 Sek.)		

### 4 CHEST TAP PUSH-UP

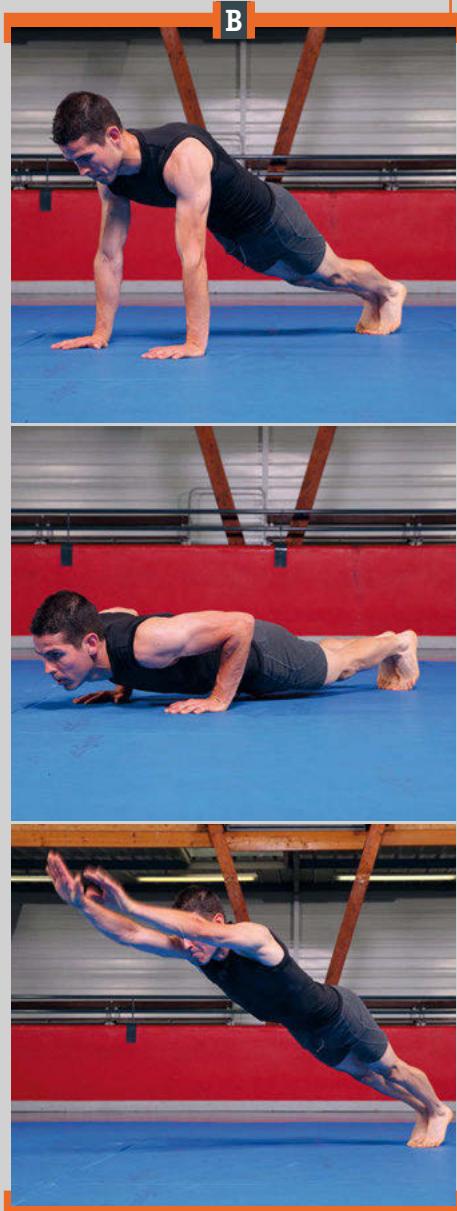
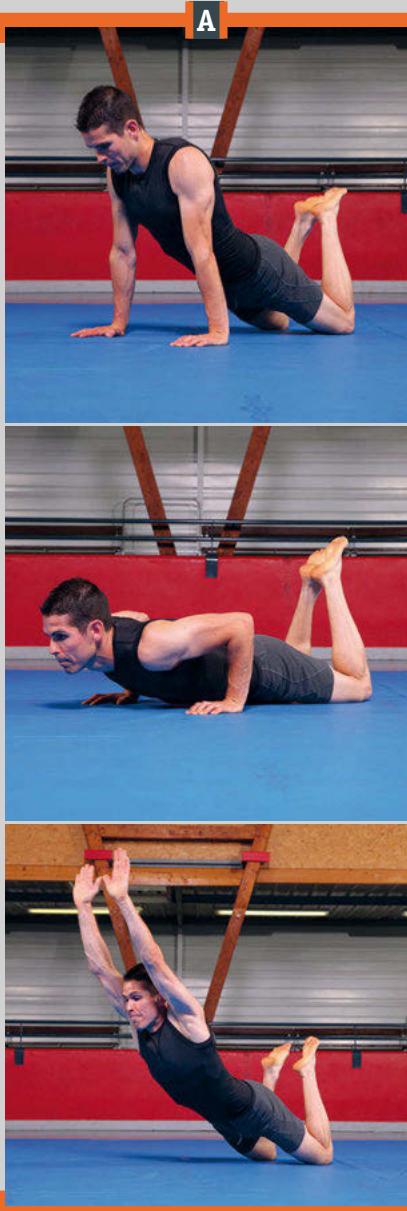
Explosive Liegestützen ausführen, dabei die Brust mit den Händen berühren.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 5 INCLINED SUPERMAN

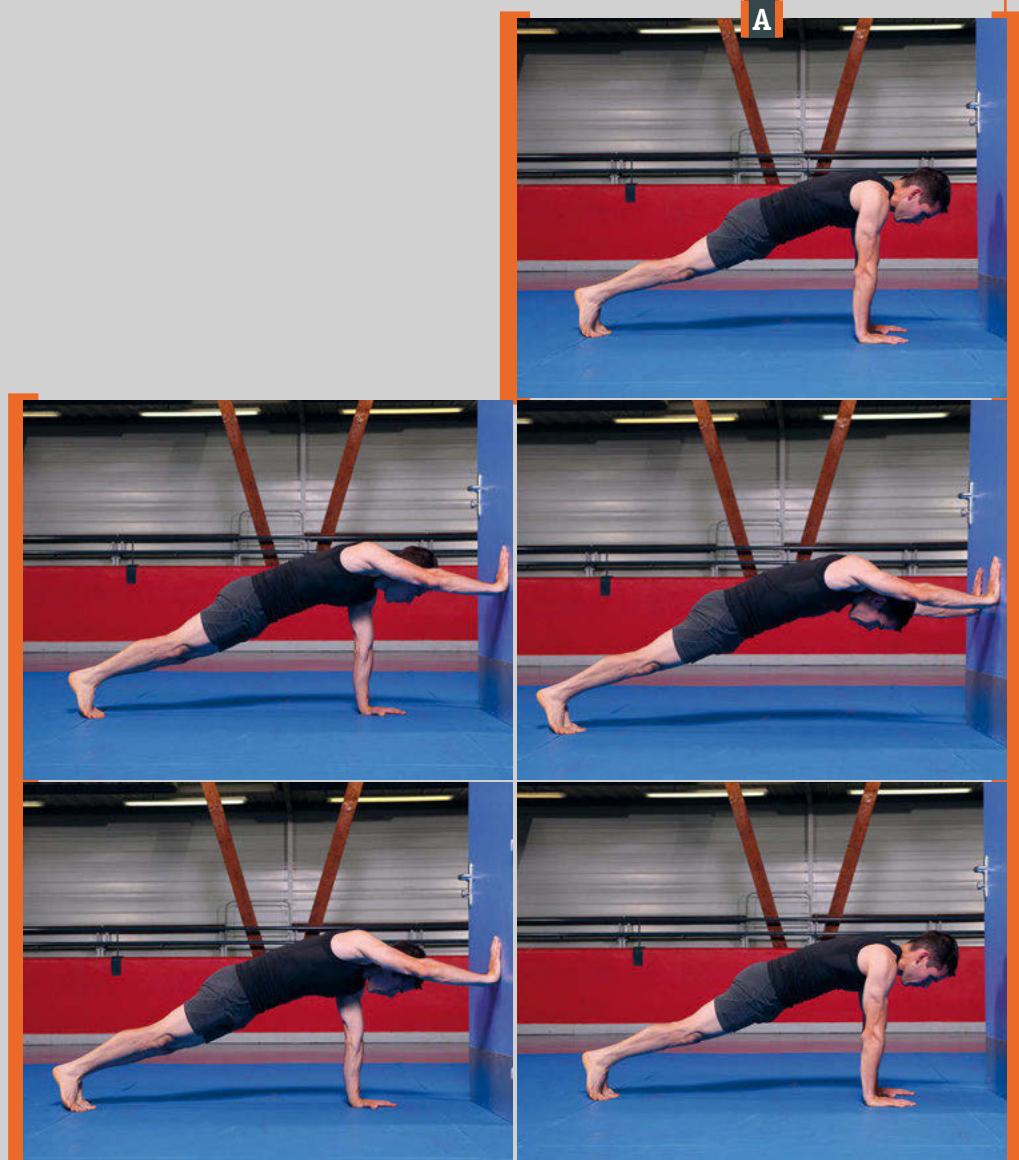
Auf den Knien (A) oder auf den Füßen (B) explosive Liegestützen ausführen, um die Arme in einer Linie mit dem Oberkörper über den Kopf zu heben.

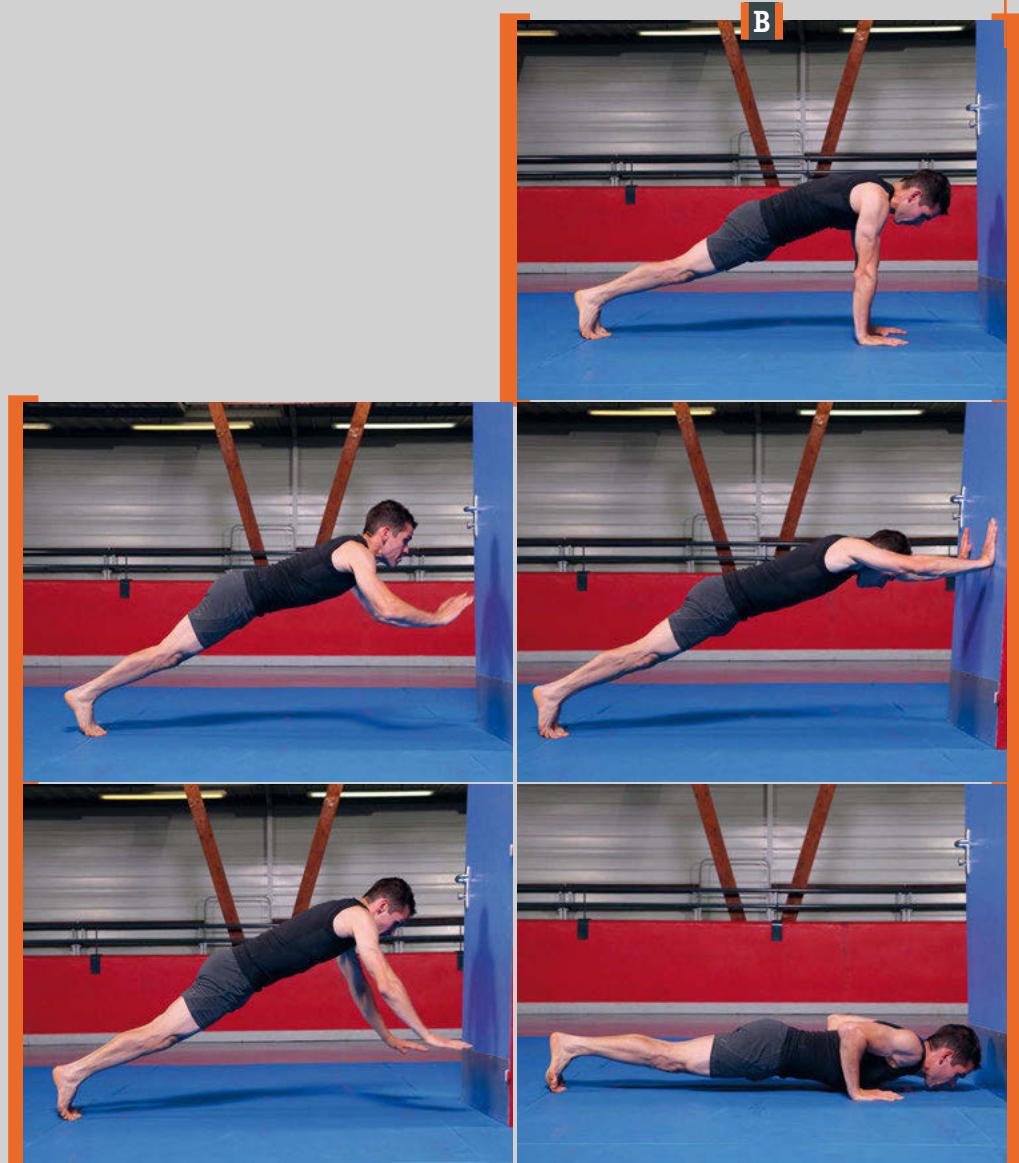


Sätze	3	4	5
Wiederholungen	$\times 5$	$\times 10$	$\times 15$
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 6 WALL TAP PUSH-UP

Explosive Liegestützen ausführen, um die Hände abwechselnd (A) oder gleichzeitig (B) vorne gegen eine Wand zu bringen.





Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

### VARIANTE 1 **SUPERMAN ONE ARM**

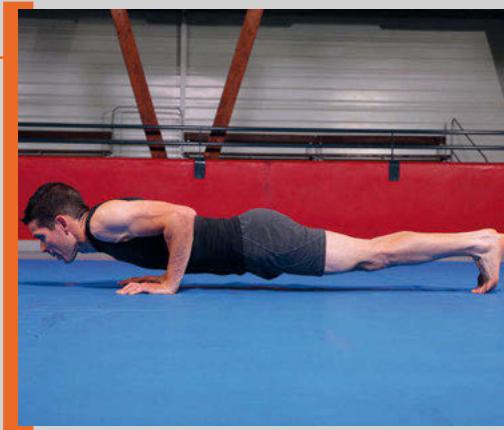
Aus dem Liegestütz werden die Arme mit angespanntem Körper gebeugt und gestreckt. Dabei einen Arm nach vorne, den anderen am Körper entlang nach hinten strecken; die Beine sind in einer Linie mit dem Körper in der Luft.

### VARIANTE 2 **SUPERMAN BACK ARM**

Aus dem Liegestütz werden die Arme mit angespanntem Körper gebeugt und gestreckt. Dabei beide Arme am Körper entlang nach hinten strecken; die Beine sind in einer Linie mit dem Körper in der Luft.

### VARIANTE 3 **SUPERMAN PUSH-UP ONE ARM**

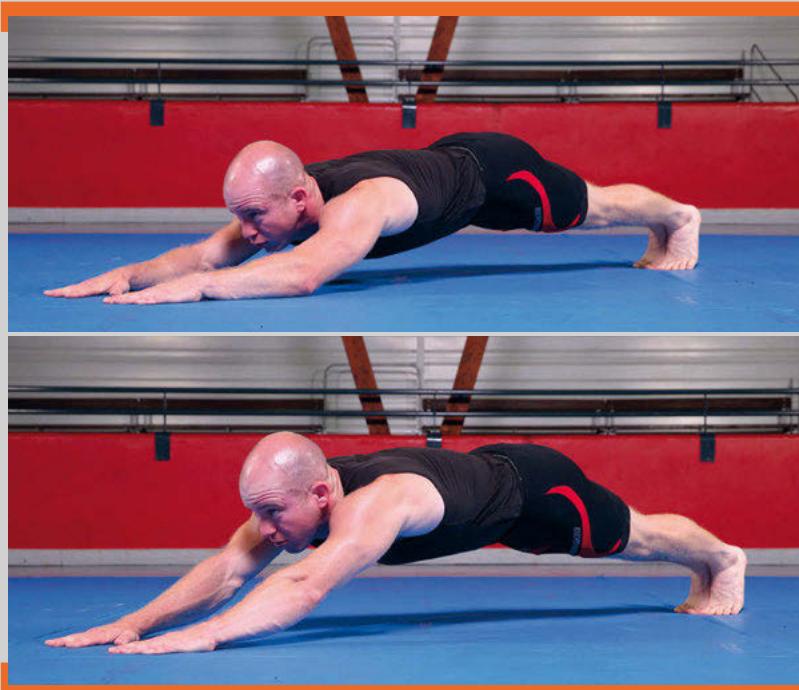
Aus dem Liegestütz auf einem Arm wird der am Boden aufgestützte Arm mit angespanntem Körper gebeugt und gestreckt. Dabei den Arm nach vorne strecken, während der andere weiterhin am Körper entlang nach hinten gehalten wird. Die Beine werden in einer Linie mit dem Körper in der Luft gegrätscht.



# PUSH-UP

## JACK LALANNE PUSH-UP Niveau 1

- ✿ **Definition:** Liegestütz, Arme und Beine sind so weit wie möglich vor und hinter dem Körper am Boden.
- ✿ **Voraussetzungen:** Mindestens 30 dynamische Liegestützen, Front Plank kann mindestens 3 Minuten gehalten werden.



- ✿ **Beschreibung:** Aus der Position Front Plank mit maximal nach vorne gestreckten Armen (Arm-Rumpf-Winkel und Rumpf-Bein-Winkel sind geöffnet) und angespanntem, vollständig in einer Linie ausgerichtetem Körper werden die Ellbogen gebeugt und gestreckt, um den Oberkörper so nah wie möglich an den Boden zu bringen.
- ✿ **Praxistipp:** Das Becken nach hinten bringen, um das Hüftgelenk zu verriegeln und eine optimale Anspannung zu erreichen. In den Handflächen und Zehen Druck nach unten ausüben.
- ✿ **Vorbereitungsübungen auf den folgenden Seiten.**

## 1 JACK LALANNE HOLD □

Die Position Front Plank mit maximal nach vorne gestreckten Armen halten (Arm-Rumpf-Winkel und Rumpf-Bein-Winkel sind geöffnet). Dabei ist der Körper angespannt und vollständig in einer Linie ausgerichtet.



Sätze	3	4	5
Übungszeit	3 Sek.	5 Sek.	7 Sek.
Trainingsmodus	Statisch		

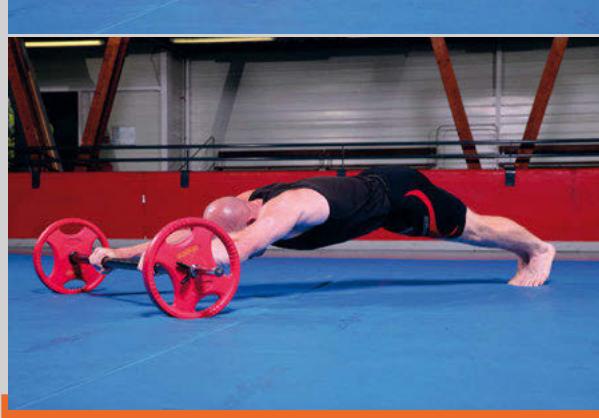
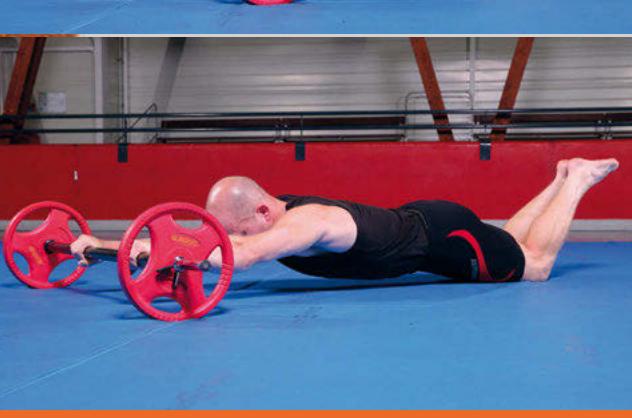
## 2 ABS WHEEL ROLL-OUT

Mit einem Bauchtrainings-Roller oder einer Stange mit zwei Scheiben beginnen, die Hände unter den Schultern, Arme gestreckt, Knie (A) oder Füße (B) am Boden. Nun mit den gestreckten Armen nach vorne rollen.

A



B



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 7	× 9
Trainingsmodus	Stato-Dynamisch (2 Sek.)		

### 3 ABS BRIDGE

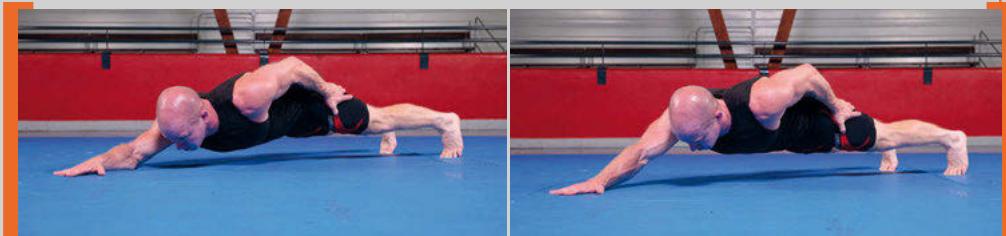
Den Körper waagerecht halten, Füße und Hände erhöht. (Die Füße können auch gegen eine Wand gestützt werden und die Hände auf einer Erhöhung liegen.)



Sätze	3	4	5
Übungszeit	3 Sek.	5 Sek.	7 Sek.
Trainingsmodus	Statisch		

#### VARIANTE 1 **LALANNE HOLD ONE ARM**

In der Front-Plank-Position mit nur einem so weit wie möglich nach vorne gestreckten Arm den Oberkörper so nah wie möglich zum Boden bringen.



#### VARIANTE 2 **ABS BRIDGE ONE ARM**

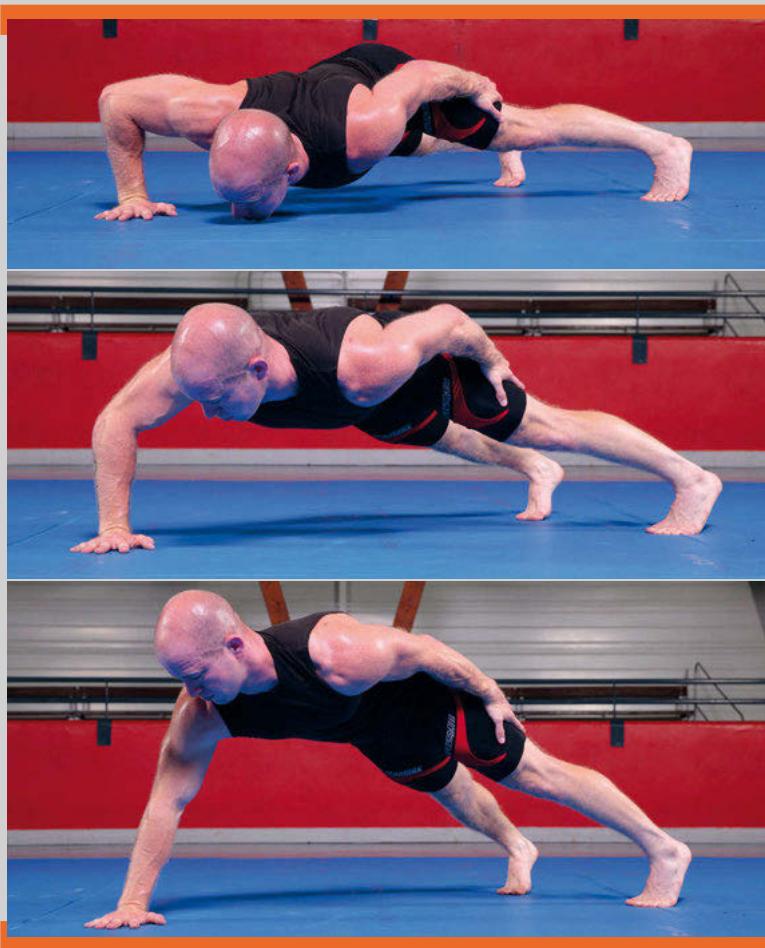
Füße und eine Hand erhöht liegend den Körper in der Planche-Position halten.



# PUSH-UP

## PUSH-UP ONE ARM *Niveau 2*

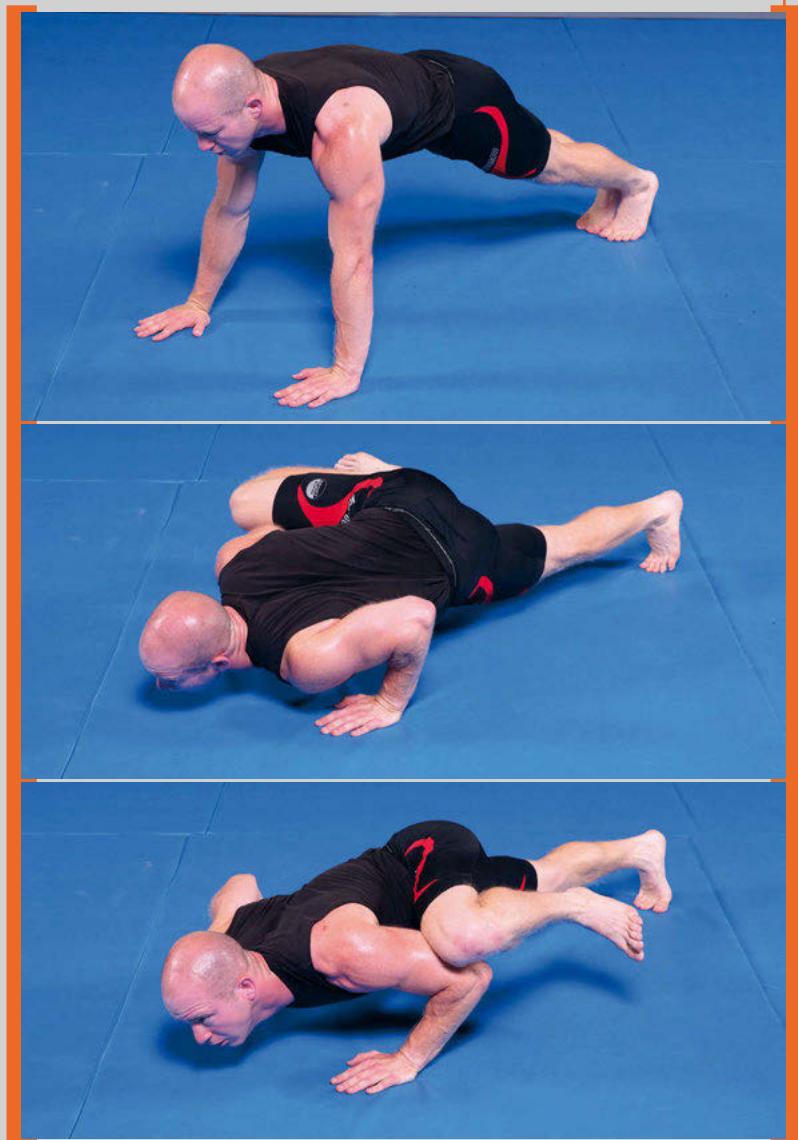
- ★ **Definition:** Liegestützen auf einem Arm am Boden.
- ★ **Voraussetzungen:** Mindestens 50 Liegestützen.



- ★ **Beschreibung:** Front Plank auf einem Arm mit gegrätschten Beinen. Der am Boden abgestützte Arm wird bei angespanntem Körper gebeugt und gestreckt, sodass der Oberkörper den Boden berührt und sich wieder anhebt.
- ★ **Praxistipp:** Je weiter die Beine gegrätscht sind, desto stabiler und einfacher ist die Ausführung.
- ★ **Vorbereitungsübungen** auf den folgenden Seiten.

## 1 SPIDERMAN PUSH-UP □

Ausgehend vom Liegestütz den Körper zum Boden senken, den rechten Fuß heben und das rechte Bein nach außen führen; mit dem Knie den rechten Ellenbogen berühren. In die Ausgangsposition zurückgehen, auf der anderen Seite wiederholen.



Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 2 GRASSHOPPER und CORE ROTATION PUSH-UP

Im Liegestütz die Arme beugen und den Körper zu einer Seite drehen. Dabei das Knie beugen und das Bein auf der Bodenseite heben, um es gestreckt seitlich vor den Körper zu bringen, wobei die Hüfte leicht über den Boden streift. Sich mit den Armen abstoßen, um das Bein wieder in die Ausgangsposition zu bringen.

Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 3 ARCHER PUSH-UP

Im Liegestütz einen Arm beugen und den anderen Arm strecken, um auf die Seite des gebeugten Arms zu kippen. Anschließend die Seite wechseln.

Sätze	3	4	5
Wiederholungen	× 5	× 10	× 15
Trainingsmodus	Dynamisch		

## 4 DECLINE PUSH-UP ONE ARM

Liegestützen auf einem Arm. Die Hand ist dabei auf einer Bank oder einem Kasten erhöht abgestützt, die Füße sind am Boden.

Sätze	3	4	5
Wiederholungen pro Arm	× 5	× 7	× 9
Trainingsmodus	Dynamisch		