

# Inhaltsverzeichnis

<b>Peritexte</b>		
	Zum Geleit	7
	Cross-Training	9
	Bootcamp	10
	HIIT-Workout	11
	Trainingskonzepte	12
	Definitionen	17
<b>Teil 1</b>	<b>Vorbereiten</b>	19
	Bizeps-Warmup	20
	Rollstuhlfahrer	24
	Rückendreher	26
<b>Teil 2</b>	<b>Stemmkraft</b>	29
	Axtschlag-Varianten	30
	Kniebeuge mit Hanteln in Standby	32
	Kniebeuge mit Frontalhub	34
	Kniebeuge mit Seitwärtshub	36
	Kniebeuge mit Senkrechthub	38
	Einfacher Kniefallschritt	40
	Kniefallschritt mit einfachem Schulterschwung	42
	Kniefallschritt mit beidseitigem Schulterschwung	44
<b>Teil 3</b>	<b>Trimmen</b>	47
	Rotierender Liegestütz	48
	Liegestütz mit Tieflage	50
	Liegestütz im Seitwärtspendel	52
	Liegestütz mit Schulterziehen	54
	Liegestütz mit Senkrechthub	56
	Einfacher Liegestütz mit Greifübung	58
	Einbeiniger Liegestütz mit Greifübung	60
	Liegestütz mit Sprunggreif-Übung	62

<b>Teil 4</b>	<b>Körperspannung im Ellenbogenstütz</b>	65
	Einfacher Ellenbogenstütz	66
	Ellenbogenstütz mit Beinpendel	68
	Ellenbogenstütz mit Frontaldrift	70
	Ellenbogenstütz mit diagonalem Hub	72
	Ellenbogenstütz mit gleichseitigem Hub	74
	Ellenbogenstütz mit Horizontal-Pendel	76
 <b>Teil 5</b>	 <b>Körperspannung im Seitstütz</b>	 79
	Senkrecht Pendeln	80
	Frontaler Fauststoß	82
	Rückwärtiges Pendeln Variation 1	84
	Rückwärtiges Pendeln Variation 2	86
	Horizontales Pendeln	88
	Rückstoß	90
 <b>Teil 6</b>	 <b>Körperspannung im Schulter- und Rückstütz</b>	 93
	Einfacher Schulterstütz	94
	Einfacher Rückstütz	96
	Schulterstütz in Kreuzhaltung	98
	Ammonit	100
	Schulter- und Rückstütz in einer Geraden	102
	Schulter- und Rückstütz im Winkel	104
	Bauch-Becken-Spannung	106
	Panzerkette	108
	Gegenaktionen	110

<b>Teil 7</b>	<b>Bauchmuskeln und Hüftbeuger</b>	113
	Trampelschritt	114
	Paukenschlag	116
	Beinschere	118
	Regenbogen	120
	Bauch-Schulter-Übung 1	122
	Bauch-Schulter-Übung 2	124
	Bauch-Schulter-Übung 3	126
	Bauch-Schulter-Übung 4	128
	Klappmesser im Gegentakt	130
	Klappmesser im Gleichtakt	132
<b>Teil 8</b>	<b>Einzel-Drill</b>	135
	Einfaches Standup	136
	Standup mit Gewicht	138
	Kniebeuge-Sprung	140
	Über-Stab-Sprung	142
	Kobold-Sprung	144
	Seitwärts-Sprung mit gestreckten Beinen	146
	Seitlicher Hürdensprung	148
	Seitlicher Hürdensprung mit Gewichten	150
	Einfacher Wechselsprung	152
	Wechselsprung mit Gewichten	156
	Wechselsprung mit Liegestütz	160
	Wechselsprung mit Fauststütz	164
<b>Teil 9</b>	<b>Partner-Drill</b>	169
	Einfacher Liegestütz-Drill	170
	Schneller Liegestütz-Drill	172
	Kniebeuge-Drill	174