

Inhalt

EINLEITUNG..... 16

TEIL 1 – GRUNDLEGENDE WISSENSBASIS

KAPITEL 1: PRINZIPIEN DES EIGENGEWICHTSTRAININGS..... 21

- Das SAID-Prinzip und Progressive Belastungssteigerung 21
- Hebelwirkung 21
- Gängige Trainingskonzepte 23
- Das Wiederholungskontinuum 24

KAPITEL 2: DIE PHYSIOLOGIE VON KRAFT UND HYPERTROPHIE 26

- Was ist Kraft? 26
- Das Zentrale Nervensystem, motorische Einheiten und Muskelfasertypen 26
- Neuronale Anpassungen für mehr Kraft 28
- Die Rolle des Zentralen Nervensystems 30
- Mechanismen der Muskel-Hypertrophie 31
- Training in der offenen und geschlossenen kinematischen Kette 33

KAPITEL 3: TRAININGSPROGRESSIONEN UND ZIELSETZUNG 36

- Progressionstabellen und wie man sie verwendet 36
- Das Stufensystem 37
- Klassifizierung der Unterschiede im Stufensystem 37
- Ziele setzen und erreichen 40
- Ziele auswählen 40
- Ziele und Übungen auswählen 41
- Verpflichten Sie sich zum Erfolg 42

KAPITEL 4: STRUKTURELLE BALANCE..... 48

- Die gesunde Schulter – Überblick 48
- Strukturelle Balance trainieren 50
- Warum Strukturelle Balance? 51
- Allgemeine Empfehlungen 52

KAPITEL 5: EINFÜHRUNG IN TRAININGSPROGRAMMIERUNG, ATTRIBUTE UND TRAININGSPLANHIERARCHIEN 55

- Workout-Planung und lineare Progression 55
- Belastung, Anpassung (Adaptation), Superkompensation, Fitness und Ermüdung 57
- Einfache Periodisierung und Workout-übergreifende Strukturen 59
- Attribute-Training 61
- Die Grundhierarchie einer Trainingseinheit 63

KAPITEL 6: DIE VERSCHIEDENEN TRAININGSGRUPPEN.....	66
Unterschiede zwischen Trainingsgruppen erkennen	66
Passiver vs. aktiver Lebensstil	66
Jung vs. Alt	69
Sportartspezifisches Training vs. Freizeit-/auf Erholung ausgelegtes Training	70
Verletzt vs. unverletzt	71

TEIL 2 – TRAININGSPROGRAMME ENTWICKELN

KAPITEL 7: DAS EIGENE WORKOUT-PROGRAMM ENTWERFEN	77
Trainingshäufigkeit bei Ganzkörper- und Split-Plänen	77
Vier Arten von Split-Programmen	79
KAPITEL 8: AUFWÄRMÜBUNGEN UND FERTIGKEITSTRAINING.....	84
Klassifizierung und Beschreibung von Aufwärmübungen	84
Fertigkeitstraining: der richtige Zeitpunkt, Arten und Eigenschaften	88
KAPITEL 9: KRAFTTRAINING.....	91
Übungstypen und Notationstechniken für Übungen	91
Konzentrische Wiederholungen	93
Assistierte konzentrische Übungen	94
Isometrische Übungen	94
Exzentrische Cluster-Wiederholungen (Chaining)	96
Beispiele für Wiederholungsmuster in Trainingsprogrammen	98
Sätze	100
Übungsreihenfolge	100
Erholungszeiten integrieren	101
Übungen paarweise koppeln	102
Tempo	104
Allgemeiner Kraftaufbau und Isometrietaining	105
Core-Training	106
Leistung im Workout und Beenden von Workouts	107
KAPITEL 10: METHODEN DER TRAININGSPROGRESSION.....	110
Einfache Intra-Übungs-Progression	110
Einfache Inter-Übungs-Progression	114
Komplexe Progressionsmethoden (Periodisierung)	119
KAPITEL 11: PRÄVENTIONS-, ISOLATIONS- & DEHNFÄHIGKEITSTRAINING UND ABWÄRMEN	126
Präventionstraining	126
Isolationstraining	127
Präventions- und Isolationstraining kombinieren	128
Dehnfähigkeitstraining und Abwärmen	129
Dehnfähigkeit durch statisches Dehnen	131
Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation	132
Dehnen unter Last	132
Dehnfähigkeit durch Mobilisations- und Dehnfähigkeitstraining erhalten	134
Körperzonen, die häufig Präventions- und Dehnfähigkeitstraining brauchen	135
KAPITEL 12: PLANUNG VON MESOZYKLEN.....	137
Faktoren innerhalb von Mesozyklen	137
Anfänger: Übungen und Empfehlungen	137
Anfänger: Wochenplanung	138
Anfänger: einen Trainingszyklus beenden	139

Mittelstufe: Übungen und Empfehlungen	139
Mittelstufe: Wochenplanung	140
Mittelstufe: einen Trainingszyklus beenden	141
Fortgeschrittene: Übungen und Empfehlungen	142
Fortgeschrittene: Wochenplanung	143
Fortgeschrittene: einen Trainingszyklus beenden	144
Faktoren beim Übergang zwischen Mesozyklen	144
Krafttrainingsplanung im Elitebereich	146
Weitere Überlegung zu Mesozyklen und Trainingsprogrammierung	148

TEIL 3 – FAKTOREN, DIE DAS TRAINING BEEINFLUSSEN

KAPITEL 13: AUSDAUER, CARDIO, CROSS-TRAINING, HYBRID-TRAININGSPROGRAMME UND -ÜBUNGEN	153
Ausdauer und Cardio	153
Cross-Training	158
Hybrid-Trainingsprogramme	161
Trainingseinheiten	165
KAPITEL 14: ÜBERBELASTUNG UND ÜBERTRAINING.....	167
Überbelastung	167
Übertraining	169
Subjektive Beurteilung der Belastungsstufe und Trainingstagebücher	170
KAPITEL 15: GESUNDHEIT UND VERLETZUNGSMANAGEMENT	172
»Das brennende Gefühl« – Schmerzen und Muskelkater in Angriff nehmen	172
Faktoren, die die Verletzungsneigung beeinflussen	174
Ziele setzen in der Reha	175
RICE vs. MEAT	180
Mit Verletzungen trainieren	181
Einen guten medizinischen Fachmann finden	183
Gute/schlechte Übungen und kritisches Denken	184
KAPITEL 16: LEBENSSTILFAKTOREN	187
Schlafqualität	187
Ernährung	188
Trainieren bei Krankheit	191

TEIL 4 – DAS PROGRAMM DURCHFÜHREN

KAPITEL 17: UNTRAINIERTE ANFÄNGER: AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT UND PROGRESSION	197
Untrainierter Anfänger: eine Trainingseinheit entwickeln	198
Untrainierte Anfänger: Trainingsprogression	202
KAPITEL 18: FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER: AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT UND PROGRESSION	205
Fortgeschrittene Anfänger: eine Trainingseinheit entwickeln	205
Fortgeschrittene Anfänger: Progression in der Trainingseinheit	208
KAPITEL 19: MITTELSTUFE: AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT UND PROGRESSION.....	211
Mittelstufe: Aufbau einer Trainingseinheit	211
Mittelstufe: Progression der Trainingseinheit	216

KAPITEL 20: FORTGESCHRITTENE: AUFBAU EINER TRAININGSEINHEIT UND PROGRESSION . . . 220

Fortgeschrittene: Entwicklung einer Trainingseinheit 220

Fortgeschrittene: Progression einer Trainingseinheit 225

TEIL 5 – VERLETZUNGEN, MÖGLICHKEITEN DER REHABILITATION
UND EIGENGEWICHTÜBUNGEN

KAPITEL 21: TYPISCHE VERLETZUNGEN BEIM KRAFTTRAINING. 231

Tendinitis 231

Muskelverletzungen 235

Spannungskopfschmerzen 238

Costochondritis (Tietze-Syndrom) 239

Brustwirbelsäule/Schulterblatt/Rippen 239

Lendenwirbelsäule 240

Schulterinstabilität vorn (anterior) 243

Schulter-Impingement 243

Verletzungen des Akromioklavikular-(AC-)Gelenks 244

Radikulopathie des Arms und ausstrahlender Schmerz 245

Handgelenksprobleme und Knochenhautreizung am Unterarm 247

Gelenkgeräusche: Krachen, Knallen, Schnappen, Klicken und Knirschen 248

Muskelkrämpfe 250

KAPITEL 22: DIE BEDEUTUNG VON PRÄVENTIONSTRAINING, BEWEGLICHKEIT
UND DEHNFÄHIGKEIT 252

Muskuläre Dysbalance 252

Körperhaltung 253

Hüftgelenke 255

Rücken 258

Schultern 260

Ellbogen 265

Handgelenke 266

Wechselbäder und Wechselduschen 268

Schwielen und Risse 268

KAPITEL 23: ÜBUNGSTECHNIKEN, BESCHREIBUNGEN UND TIPPS 270

Ausrüstungsempfehlungen 270

Grundpositionen, wichtige Übungen und häufige Fehler 270

Häufige Abkürzungen 274

KAPITEL 24: HANDSTAND-VARIANTEN 275

Aufbau und Weiterentwicklung des Handstands. 275

Einführung 275

Handstand an der Wand – Stufe 1–4 276

Kopfstand 280

Freier Handstand – Stufe 5 280

Freier Handstand, ein Arm nur leicht abgestützt – Stufe 6–9 281

Freier Handstand mit Schulterklopfen 282

Gehen im Handstand 283

Enger Handstand 283

Einarmiger Handstand – Stufe 10 283

Ringe-Handstände 288

Ringe-Schulterstand mit gebeugten Armen – Stufe 5 288

Ringe-Handstand mit Seilkontakt – Stufe 6 289

Ringe-Handstand – Stufe 7 290

Handstand-Liegestütze	291
Kopfstand-Liegestütz mit angewinkelten, gestreckten Beinen – Stufe 1	291
Kopfstand-Liegestütz mit Kasten – Stufe 2	291
Kopfstand-Liegestütz an der Wand, exzentrisch – Stufe 3	292
Kopfstand-Liegestütz an der Wand – Stufe 4	292
Handstand-Liegestütz an der Wand – Stufe 5	293
Freier Kopfstand-Liegestütz – Stufe 6	294
Freier Handstand-Liegestütz – Stufe 7	295
Liegestütze im Ringe-Handstand	296
Breiter Liegestütz im Ringe-Handstand – Stufe 7	296
Liegestütz im Ringe-Handstand mit Seilkontakt, Ellbogen einwärts – Stufe 8	296
Liegestütze im freien Ringe-Handstand – Stufe 9	297
Drücken/Überkopfdrücken/Schulterdrücken	298
Heben in den Handstand aus gebeugter Armposition	299
Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und Hüften – Stufe 5	299
Heben in den Handstand, aus dem Winkelstütz, mit gebeugten Armen und Hüften – Stufe 6	300
Heben in den Handstand, aus der Bauchlage, mit gestreckten Hüften – Stufe 7	300
Heben in den Handstand mit gebeugten Armen und gestreckten Hüften – Stufe 8	301
Heben in den Handstand, aus dem Handstand, über die Ellbogen-Stützwaage – Stufe 9	302
Heben in den Handstand, aus dem abgesenkten Barrenstütz, mit gestreckten Hüften – Stufe 10	303
Heben in den Handstand, an den Ringen, mit gebeugten Armen	304
Handstand auf dem Stuhl – Stufe 6	304
Handstand auf zwei Stühlen – Stufe 7	305
Heben in den Handstand, aus dem Ringstütz, mit gebeugten Armen und Hüften – Stufe 8	306
Heben in den Handstand, aus dem abgesenkten Ringstütz – Stufe 9	307
Heben in den Handstand, aus dem Ringstütz, mit gebeugten Armen und gestreckter Hüfte – Stufe 10	308
Heben in den Handstand, aus dem Ringe-Handstand, über die Ellbogen-Stützwaage – Stufe 11	309
Heben in den Handstand, aus dem abgesenkten Ringstütz, mit gestreckter Hüfte – Stufe 12	309
Heben in den Handstand mit gestreckten Armen	310
Heben in den Schweizer Handstand, gegrätscht, an der Wand, exzentrisch – Stufe 5	310
Heben in den Schweizer Handstand, aus erhöhter Beinposition, gegrätscht – Stufe 6	312
Heben in den Schweizer Handstand, aus dem Stand, geschlossene oder gegrätschte Beine – Stufe 7	313
Heben in den Schweizer Handstand, aus dem Winkelstütz/Grätschwinkelstütz – Stufe 8	314
Heben in den Handstand, aus dem Winkelstütz/Grätschwinkelstütz, mit geschlossenen Beinen – Stufe 9	315
Heben in den Handstand, aus dem Ringe-Winkelstütz, mit gebeugten Hüften, gegrätschten Beinen und gestreckten Armen – Stufe 10	315
Heben in den Handstand, aus dem Ringe-Grätschwinkelstütz, mit gebeugten Hüften, gegrätschten Beinen und gestreckten Armen – Stufe 11	316
Heben in den Handstand, aus dem Ringe-Winkelstütz, mit gebeugten Hüften, geschlossenen Beinen und gestreckten Armen – Stufe 12	317
KAPITEL 25: ZUGÜBUNGEN	318
Winkelstütz, Grätschwinkelstütz, Spitzwinkelstütz, Manna	318
Winkelstütz mit angehockten Beinen – Stufe 1	318
Winkelstütz, ein Bein angewinkelt – Stufe 2	319

Winkelstütz – Stufe 3	319
Grätschwinkelstütz – Stufe 4	320
Ringe-Winkelstütz, Ringe aufgedreht – Stufe 5	321
Erarbeiten von Spitzwinkelstütz und Manna	321
Hangwaage rücklings	325
German Hang – Stufe 1	325
Skin the Cat – Stufe 2	326
Hangwaage rücklings mit angehockten Beinen – Stufe 3	327
Hangwaage rücklings mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 4	327
Hangwaage rücklings mit gegrätschten Beinen – Stufe 5	328
Hangwaage rücklings, Knie angewinkelt/ein Bein gestreckt, ein Bein angehockt – Stufe 6	328
Hangwaage rücklings – Stufe 7	329
Ziehen aus der Hangwaage rücklings in den Sturzhang – Stufe 8	329
Ziehen aus dem German Hang in den Sturzhang – Stufe 9	330
Zugstemme mit gebeugten Armen in die Hangwaage rücklings – Stufe 10	331
Absenken in die Hangwaage rücklings, aus dem Ringe-Handstand – Stufe 11	331
Hangwaage vorlings	332
Hangwaage vorlings mit angehockten Beinen – Stufe 4	332
Hangwaage vorlings mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 5	333
Hangwaage vorlings mit gegrätschten Beinen – Stufe 6	333
Hangwaage vorlings, Knie angewinkelt/ein Bein gestreckt, ein Bein angehockt – Stufe 7	334
Hangwaage vorlings – Stufe 8	334
Ziehen aus der Hangwaage vorlings in den Sturzhang – Stufe 9	335
Ziehen aus dem Hang, über die Hangwaage vorlings, in den Sturzhang – Stufe 10	335
Ziehen aus dem Hang, im Halbkreis über rechte oder linke Seite in den Sturzhang – Stufe 11	336
Rudern in der Hangwaage	337
Rudern in der Hangwaage vorlings mit angehockten Beinen – Stufe 5	337
Rudern in der Hangwaage vorlings mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 6	337
Rudern in der Hangwaage vorlings mit gegrätschten Beinen – Stufe 8	338
Rudern aus dem Hang über die Hangwaage vorlings zurück in den Hang – Stufe 9	338
Rudern in der Hangwaage vorlings – Stufe 10	339
Seilklettern durch Rudern in Hangwaage vorlings	340
Rudern	341
Ringe-Rudern, exzentrisch, mit Erhöhung – Stufe 1	341
Ringe-Rudern, mit Erhöhung – Stufe 2	341
Breites Ringe-Rudern, mit Erhöhung – Stufe 3	342
Ringe-Rudern, ein Arm seitlich gestreckt, mit Erhöhung – Stufe 4	343
Ringe-Rudern, ein Arm seitlich angelegt, mit Erhöhung – Stufe 5	344
Ringe-Rudern einarmig, mit gegrätschten Beinen, mit Erhöhung – Stufe 6	344
Ringe-Rudern, einarmig, mit Erhöhung – Stufe 7	345
Klimmzüge	346
Klimmzug aus dem Sprung – Stufe 1	346
Klimmzug an der Stange, exzentrisch – Stufe 2	346
Klimmzug an der Stange – Stufe 3	347
Klimmzug an der Stange im Winkelstütz – Stufe 4	348
Felgaufschwung – Stufe 5	348
Ringe-Klimmzug und Einarmiger Klimmzug im Untergriff	349
Ringe-Klimmzug im Winkelstütz – Stufe 4	349
Breiter Ringe-Klimmzug – Stufe 5	350
Breiter Ringe-Klimmzug im Winkelstütz – Stufe 6	350

Ringe-Klimmzug, ein Arm seitlich gestreckt – Stufe 7	351
Einarmiger Klimmzug im Untergriff, exzentrisch – Stufe 8	351
Einarmiger Klimmzug im Untergriff – Stufe 9	353
Einarmiger Klimmzug im Untergriff mit Zusatzgewicht: 6–7 kg – Stufe 10	353
Einarmiger Klimmzug im Untergriff mit Zusatzgewicht: 11–12 kg – Stufe 11	353
Klimmzüge mit Gewichten	355
Klimmzüge, explosive Ausführung	355
Klimmzug mit Schwungholen (Kippbewegung) – Stufe 2	355
Klimmzug an der Stange – Stufe 3	356
Klimmzug mit Schwungholen (Kippbewegung) und Klatschen – Stufe 4	357
Klimmzug mit Klatschen ohne Schwungholen (ohne Kippbewegung) – Stufe 5	357
Klimmzug im Winkelstütz mit Klatschen – Stufe 6	358
Klimmzug mit Schwungholen (Kippbewegung) und Klatschen hinter dem Rücken – Stufe 7	359
Klimmzug im Winkelstütz mit Klatschen auf den Bauch – Stufe 8	359
Klimmzug im Winkelstütz mit Klatschen auf die Oberschenkelaußenseite – Stufe 9	360
Klimmzug mit Klatschen auf die Oberschenkelaußenseite – Stufe 10	360
Klimmzug mit Klatschen hinter dem Rücken ohne Schwungholen (ohne Kippbewegung) – Stufe 11	361
Kreuzhänge	362
Hinführung zum Kreuzhang – Stufe 9	363
Kreuzhang, gehalten – Stufe 10	365
Absenken aus dem Kreuzhang in die Hangwaage rücklings – Stufe 11	366
Zugstemme aus dem Kreuzhang in den Ringstütz – Stufe 13	366
Zugstemme aus dem Hang über den Kreuzhang in die Hangwaage rücklings – Stufe 14	367
Zugstemme aus dem Hang über den Kreuzhang in den Ringstütz – Stufe 15	367
Absenken aus dem Ringstütz über den Kreuzhang in den Hang und zurück in den Kreuzhang – Stufe 16	368
KAPITEL 26: DRUCKÜBUNGEN	369
Stützwaage – Barren und Boden	369
Froschstand – Stufe 3	370
Froschstand mit gestreckten Armen – Stufe 4	370
Stützwaage mit angehockten Beinen – Stufe 5	371
Stützwaage mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 6	371
Pseudo-Liegestütze in der Stützwaage, unterlagert	372
Stützwaage mit Bandhilfe	373
Stützwaage gegrätscht – Stufe 8	373
Stützwaage, Knie angewinkelt/ein Bein gehockt, ein Bein gestreckt – Stufe 9	374
Stützwaage – Stufe 11	374
Aus der Stützwaage gegrätscht, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen – Stufe 12	375
An den Ringen: aus dem Grätschwinkelstütz, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen und Hüften – Stufe 14	376
Aus der Stützwaage, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen – Stufe 15	376
An den Ringen: aus dem Ringstütz, Heben in den Handstand über die Stützwaage mit gestreckten Armen – Stufe 16	377
An den Ringen: aus der Stützwaage, Heben in den Handstand mit gestreckten Armen – Stufe 16	378
Ringe-Stützwaagen	378
Ringe-Froschstütz – Stufe 4	378
Ringe-Froschstütz mit gestreckten Armen – Stufe 5	379
Ringe-Stützwaage mit angehockten Beinen – Stufe 6	379
Ringe-Stützwaage mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 8	379

Ringe-Stützwaage gegrätscht – Stufe 10	380
Ringe-Stützwaage, Knie angewinkelt/ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt – Stufe 12	380
Ringe-Stützwaage – Stufe 14	381
Liegestütze in der Stützwaage – Barren und Boden	381
Liegestütz in der Stützwaage mit angehockten Beinen – Stufe 6	382
Liegestütz in der Stützwaage mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 8	382
Liegestütz in der Stützwaage mit gegrätschten Beinen – Stufe 10	383
Liegestütz in der Stützwaage, Knie angewinkelt/ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt – Stufe 12	383
Liegestütz in der Stützwaage – Stufe 14	384
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage	385
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage mit angehockten Beinen – Stufe 8	385
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage mit angehockten Beinen, fortgeschrittene Variante – Stufe 10	385
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage mit gegrätschten Beinen – Stufe 12	385
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage, Knie angewinkelt/ein Bein angewinkelt, ein Bein gestreckt – Stufe 14	386
Liegestütz in der Ringe-Stützwaage – Stufe 16	386
Liegestütze	386
Einfacher Liegestütz – Stufe 1	386
Enger Liegestütz – Stufe 2	387
Breiter Ringe-Liegestütz, Füße am Boden – Stufe 3	387
Ringe-Liegestütz – Stufe 4	388
Ringe-Liegestütz, Ringe aufgedreht – Stufe 5	389
Ringe-Liegestütz, Ringe aufgedreht, ein Arm seitlich gestreckt – Stufe 6	389
Pseudo-Ringe-Liegestütz in der Stützwaage mit 40-Grad-Vorneigung, Füße am Boden, Ringe aufgedreht – Stufe 7	390
Pseudo-Ringe-Liegestütz in der Stützwaage mit 60-Grad-Vorneigung, Füße am Boden, Ringe aufgedreht – Stufe 8	391
Füße am Boden: Ringe-Liegestütz, Arme ca. 45 Grad geöffnet (Schwalbe), Füße am Boden, Ringe aufgedreht – Stufe 9	391
Pseudo-Liegestütz in der Stützwaage, Hände am Boden, Füße an der Wand – Stufe 10	392
Pseudo-Ringe-Liegestütz in der Stützwaage, Füße an der Wand – Stufe 11	393
Liegestütz, Arme ca. 45 Grad geöffnet (Schwalbe), Hände am Boden, Füße an der Wand, Ringe aufgedreht – Stufe 12	393
Ringe-Liegestütz, Arme ca. 45 Grad geöffnet (Schwalbe), Füße an der Wand, Ringe aufgedreht – Stufe 13	394
Liegestütz-Variationen mit Klatschen	395
Einarmige Liegestütze	396
Einarmiger Liegestütz mit angelegtem Arm (Kasten/Treppe) – Stufe 5	396
Einarmiger Liegestütz mit gegrätschten Beinen – Stufe 6	397
Einarmiger Ringe-Liegestütz mit gegrätschten Beinen – Stufe 7	398
Einarmiger Liegestütz mit gestreckter Hüfte – Stufe 8	398
Einarmiger Ringe-Liegestütz mit gestreckter Hüfte – Stufe 9	399
Barrenstütze	399
Barrenstütz am Barren, eingesprungen – Stufe 1	400
Barrenstütz am Barren, exzentrisch – Stufe 2	400
Barrenstütz am Barren – Stufe 3	401
Barrenstütz am Barren im Winkelstütz – Stufe 4	402
Barrenstütz am Barren mit 45-Grad-Vorneigung – Stufe 5	402
Einarmiger Barrenstütz an der Mauer – Stufen 8 und 9	403
Barrenstütz an den Ringen	405
Ringstütz – Stufe 1	405
Ringstütz, Ringe aufgedreht – Stufe 2	405

Barrenstütz an den Ringen, exzentrisch – Stufe 3	406
Barrenstütz an den Ringen – Stufe 4	406
Barrenstütz an den Ringen im Winkelstütz – Stufe 5	407
Breiter Barrenstütz an den Ringen – Stufe 6	407
Barrenstütz an den Ringen mit aufgedrehten Ringen – Variationen	408
Schwalbe – Stufe 17	410
Barrenstütz mit Zusatzgewicht	410
KAPITEL 27: ÜBUNGEN IN VERSCHIEDENEN EBENEN, CORE UND BEINE	412
Zugstemme und Umgekehrte Zugstemme	412
Zugstemme negativ, exzentrisch – Stufe 3	413
Zugstemme aus der Schwungbewegung/Kippe – Stufe 4	413
Zugstemme – Stufe 5	414
Breite Zugstemme, ohne False Grip – Stufe 6	415
Zugstemme am Reck – Stufe 7	416
Aus der Hangwaage vorlings, gegrätscht, Zugstemme in die Stützwaage, Arme gebeugt, Beine angehockt, fortgeschrittene Variante – Stufe 8	416
Zugstemme im Winkelstütz – Stufe 8	417
Zugstemme, ein Arm seitlich gestreckt – Stufe 9	418
Aus dem Ringstütz, Felge rückwärts gestreckt in den Ringstütz – Stufe 10	419
Aus der Hangwaage vorlings, Zugstemme in die Stützwaage gegrätscht – Stufe 11	419
Aus dem Ringstütz, Felge rückwärts gestreckt in den Handstand – Stufe 12	420
Aus dem Hang, Zugstemme gestreckt in den Handstand – Stufe 14	421
Aus dem Hang, Zugstemme mit gestreckten Armen in den Ringstütz – Stufe 15	421
Aufzug/Umgekehrte Zugstemme in den Handstand – Stufe 17	422
Ellbogen-Stützwaage	423
Ellbogen-Stützwaage beidarmig – Stufe 5	423
Ringe-Ellbogen-Stützwaage beidarmig – Stufe 6	423
Einarmige Ellbogen-Stützwaage, gegrätscht – Stufe 7	424
Einarmige Ellbogen-Stützwaage – Stufe 8	424
Flaggen	425
Bauchmuskelübungen mit dem Ab-Wheel	427
Frontstütz 25 Sek. – Stufe 2	427
Frontstütz 60 Sek. – Stufe 3	427
Einarmiger, Einbeiniger Frontstütz diagonal – Stufe 4	427
Frontstütz	427
Ab-Wheel-Rollen im Kniestand – Stufe 5	429
Ab-Wheel-Rollen mit Rampe – Stufe 6	429
Ab-Wheel-Rollen exzentrisch – Stufe 7	429
Ab-Wheel-Rollen – Stufe 8	429
Ab-Wheel-Rollen mit Zusatzgewicht 9 kg – Stufe 9	429
Einarmiges Ab-Wheel-Rollen – Stufe 10	429
Spezifische Ringe-Elemente	430
Statische Halteübungen an den Ringen	430
Ringe-Winkelstütz, Ringe aufgedreht – Stufe 5	430
Ringe-Grätschwinkelstütz, Ringe aufgedreht – Stufe 6	430
Hangwaage rücklings – Stufe 7	430
Hangwaage vorlings – Stufe 8	430
Ringe-Spitzwinkelstütz (90 Grad) – Stufe 9	431
Kreuzhang/Stützwaage gegrätscht – Stufe 10	431
Stützwaage – Stufe 14	431
Kopfkreuz – Stufe 16	431

<i>Kippen und Schwungelemente an den Ringen</i>	431
Aus dem Sturzhang, Kippe in den Ringstütz – Stufe 6	432
Kreuzkippe in den Ringstütz – Stufe 7	433
Aus dem Sturzhang, Kippe mit gestreckten Armen in den Ringe-Winkelstütz – Stufe 9	433
Kreuzkippe mit gestreckten Armen in den Ringstütz – Stufe 10	434
Aus dem Sturzhang, Kreuzkippe in den Handstand – Stufe 11	435
Aus dem Sturzhang, Kippe mit gestreckten Armen in den Spitzwinkelstütz/Kreuzhang oder Winkelstütz im Kreuzhang – Stufe 13	435
Kreuzkippe in den Kreuzhang oder Winkelstütz im Kreuzhang – Stufe 14	436
Aus dem Sturzhang, Kreuzkippe in die Stützwaage, gegrätscht – Stufe 15	437
<i>Felgübungen an den Ringen</i>	437
Aus dem Ringstütz, Felge vorwärts, angewinkelt, in den Ringstütz – Stufe 6	438
Aus dem Ringstütz, Felge rückwärts, angewinkelt, in den Ringstütz – Stufe 7	438
Aus dem Ringstütz, Felge vorwärts, gestreckt, in den Ringstütz – Stufe 9	439
Aus dem Ringstütz, Felge rückwärts, gestreckt, in den Ringstütz – Stufe 10	440
Aus dem Ringstütz, Felge rückwärts, gestreckt, in den Handstand – Stufe 12	440
Aus dem Ringstütz, Felge vorwärts, Arme gestreckt, angewinkelt, in den Kreuzhang – Stufe 13	441
Aus dem Ringstütz, Felge vorwärts, mit gestreckten Armen, in die Stützwaage gegrätscht – Stufe 14	442
Aus dem Ringstütz, Felge vorwärts, gestreckt, mit gestreckten Armen in den Handstand – Stufe 15	442
<i>Kniebeugen</i>	443
Asiatische Kniebeuge	443
Parallele Kniebeuge – Stufe 1	444
Kniebeuge – Stufe 2	445
Kniebeuge mit Wechsel von links nach rechts – Stufe 3	446
Einbeinige Kniebeuge – Stufe 4	446
Einbeinige Kniebeuge mit Zusatzgewichten – Stufen 5+	447
Weitere Beinübungen	448
<i>Sonstige Übungen</i>	449
 GLOSSAR	 453
QUELLEN	475
ÜBER DEN AUTOR	477