



# Calisthenics

## MODUL KRAFT

# 4FCIRCLE®

So funktioniert {Bewegung}

### Dips

leicht  
Gehen Sie in die skizzierte Stützposition und halten Sie diese (Variation: Beine/Körper schwingen und Stützposition halten).

mittel  
Gehen Sie im Stütz-Gang vorwärts und rückwärts.

schwer  
Aus der Stützposition die Ellenbogen langsam bis 90° beugen und strecken = Dips (Variation: Dips am Quer-Holm).

### Klimmzug

leicht  
Klimmzug an einem der Quer-Holme mit Unterstützung (Griff-Variationen: eng, weit, Klimmzug an Hängelleiter).

mittel  
Klimmzug ohne Unterstützung (Griff-Variationen: eng, weit, Klimmzug an Hängelleiter).

schwer  
Kombinieren Sie Klimmzug und Dips.

### Hangeln

leicht  
Gehen Sie in die skizzierte Hängeposition und halten Sie diese (Variation: Beine/Körper schwingen und Hängeposition halten).

mittel  
Hangeln Sie sich von Sprosse zu Sprosse vorwärts und rückwärts (Variation: einarmige Hängeposition kurz halten, zur übernächsten Sprosse hangeln, etc.).

schwer  
Variationen mit kurzer Flugphase, Arme beim Hangeln gebeugt halten, etc.

### Knie-/Beinheben

leicht  
Gehen Sie in die skizzierte Hängeposition und heben und senken Sie die Beine, Knie gebeugt.

mittel  
Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt.

schwer  
Variationen: Heben und senken Sie die Beine, Knie gestreckt, Position halten, Beine langsam absenken, etc.

### Push-Up / Row-Up

leicht  
Gehen Sie in die skizzierte Ausgangsposition. Nehmen Sie hierbei eine gestreckte und gespannte Körperposition ein. Wenn Ihnen das schwerfällt zur Erleichterung die Knie leicht beugen. Wählen Sie die Stützposition so, dass nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.

mittel  
Nach 4 Wochen regelmäßigem Training wählen Sie die Stützposition tiefer, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.

schwer  
Wählen Sie nach 6 Wochen weiterem regelmäßigem Training die Stützposition erneut tiefer, so dass wiederum nach 12-15 Liegestützen eine deutliche Anstrengung spürbar ist.

### Bauch-Schrägbank

leicht  
Gehe in die skizzierte Ausgangsposition, Beine gestreckt - der untere Rücken bleibt stets in Kontakt mit der Auflagefläche. Ziehe, **mit gebeugten Knien**, im Wechsel jeweils einen Oberschenkel Richtung Oberkörper und setze das Bein dann wieder ab, dann das andere Bein, usw...  
**Variation:** das Gegenbein immer bereits anheben, während das andere Bein abgesenkt wird

mittel  
Gehe in die skizzierte Ausgangsposition, Beine gestreckt - der untere Rücken bleibt stets in Kontakt mit der Auflagefläche. Ziehe, **mit gebeugten Knien**, beide Beine gleichzeitig mit den Oberschenkeln Richtung Oberkörper und setze die Beine dann wieder ab, usw...

schwer  
Gehe in die skizzierte Ausgangsposition, Beine gestreckt - der untere Rücken bleibt stets in Kontakt mit der Auflagefläche. Ziehe, **mit gestreckten Knien**, im Wechsel jeweils ein Bein Richtung Oberkörper und setze das Bein dann wieder ab, dann das andere Bein, usw...  
**Variation:** das Gegenbein immer bereits anheben, während das andere Bein abgesenkt wird, **ODER** beide Beine gleichzeitig anheben und absenken

### Squat Plattform

Steigen Sie zunächst auf die niedrigste Plattform und wieder herunter, Tempo langsam bis mittel. Im Wechsel linkes Bein zuerst, dann rechtes Bein etc. Auch das Heruntersteigen im Wechsel, linkes Bein zuerst, dann rechtes Bein etc. Nach und nach Tempo steigern, auch auf mittlere und hohe Plattform steigen.

Springen Sie beidbeinig auf die niedrigste Plattform und steigen wieder herunter, im Wechsel linkes Bein zuerst, dann rechtes Bein etc. Tempo langsam bis mittel. Nach und nach Tempo steigern, auch auf mittlere und hohe Plattform springen und heruntersteigen.

Springen Sie beidbeinig auf die niedrigste Plattform und springen wieder herunter. Tempo langsam bis mittel. Nach und nach Tempo steigern, auch auf mittlere und hohe Plattform springen und wieder herunter springen.

### Schwebende Plattform

leicht  
Stellen Sie sich **beidbeinig** auf die Standfläche und warten Sie, bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Heben Sie dann kurz ein Bein an und versuchen Sie wieder ruhig im Gleichgewicht zu stehen, dann Bein wechseln.

mittel  
Stellen Sie sich **einbeinig** auf die Standfläche und warten Sie, bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Schwingen Sie dann kurz mit den Armen und versuchen anschließend wieder ruhig im Gleichgewicht zu stehen, dann Bein wechseln.

schwer  
Stellen Sie sich **beidbeinig** auf die Standfläche und warten Sie, bis Sie ruhig im Gleichgewicht stehen. Führen Sie dann mehrere Kniebeugen aus und versuchen stets das Gleichgewicht zu halten.  
**Variante:** Übung einbeinig ausführen.

### Slackline

leicht  
Versuchen Sie zunächst **auf einem Bein auf der Slackline zu stehen** (Standbein leicht gebeugt!). Stehen Sie so lange im Gleichgewicht wie möglich. Wechseln Sie nach jedem Versuch das Bein. Je näher Sie an dem Standpfosten stehen, desto einfacher ist es das Gleichgewicht zu finden!

mittel  
**Balancieren Sie vorwärts** auf der Slackline, so weit wie möglich. Starten Sie vorsichtig vom Standpfosten aus. Schwieriger ist es in der Mitte der Slackline zu starten!

schwer  
**Balancieren Sie rückwärts** auf der Slackline, so weit wie möglich. Starten Sie vorsichtig vom Standpfosten aus. Schwieriger ist es in der Mitte der Slackline zu starten!  
**Varianten:** Die Richtung vorwärts/rückwärts wechseln.

### Rückenstrecken Universal

leicht  
Gehen Sie in Ihre **bevorzugte, skizzierte Ausgangsposition** (stehend, die Knie leicht gebeugt). Drücken Sie die Hüfte gegen die Rundung und senken Sie Ihren Oberkörper bis er auf der Rundung aufliegt und heben ihn dann **langsam** wieder an (**ohne Schwung**), zurück bis zur Streckung. Lassen Sie die Arme seitlich am Körper hängen.

mittel  
Nach 3-4 Wochen regelmäßigem Training steigern Sie die Schwierigkeit, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen.

schwer  
Steigern Sie nach weiteren 3-4 Wochen regelmäßigem Training die Intensität der Übung nochmals, indem Sie beim Aufrichten des Oberkörpers zusätzlich die **Schulterblätter und die Ellenbogen etwas nach hinten zusammenziehen**.

12-15 Wiederholungen 2-4 mal  
20 Wiederholungen 2-4 mal  
25 Wiederholungen 2-4 mal

Gehen Sie in Ihre **bevorzugte, skizzierte Ausgangsposition**, Bauchlage, dabei sollte Ihre **Hüfte am höchsten Punkt** der Rundung aufliegen. Heben und senken Sie langsam Ihren Oberkörper entsprechend der Skizze bis Ihr Körper ganz gestreckt ist. **Nicht ins Hohlkreuz gehen.**

Nach **4 Wochen** regelmäßigem Training verändern Sie Ihre **Armposition** indem Sie die Arme vor der Brust kreuzen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

Verändern Sie **nach 6 Wochen** weiterem regelmäßigem Training die Armposition erneut, indem Sie die **Arme seitlich an den Kopf** nehmen (siehe Skizze). Übung siehe oben.

- Benutzung der Geräte nur für **Jugendliche** und **Erwachsene** oder Personen ab einer **Körpergröße** von mehr als **1,40 m**.
- die Übungsanleitungen an den Geräten lesen und befolgen.
- Schmerzfrei Üben und Überlasten vermeiden.
- Wenn Sie körperliche Beschwerden haben, sollten Sie vor dem Start des Trainings eine sportmedizinische Voruntersuchung durchführen lassen.

Notruf - Telefonnummer: **112**  
 Betreiber: TuS Müssen-Billinghausen 1919 e.V.  
 Telefon: 05232702265  
 Internet: [www.tus-muessen-billinghausen.de](http://www.tus-muessen-billinghausen.de)  
 Standort: Kammerweg 10

[www.playparc.de](http://www.playparc.de)