

Sachverzeichnis

A

Abduktionstraining 113
Adduktoren
– Flügel 122
– Sling-Training 121
– Stretch 14, 16
Adduktorenflagge, kleine 49
Aktivierungsübungen 12
Alligator-Push-up 222
Angel-of-Death 254
Antrag 35
Archer-Push-up 218
Arme
– Bodyweight-Training 216
– Pull-Training 358
– Push-Training 216
Armleuchter 55
Armmuskeldehnung 347
Armstütz im Kniestand 70
– dynamischer 71
Around the Clock 372
Athletik 193
Auf der Stelle gehen, *hofa line* 181
Aufrichtung 114
Aufstehen und Dips (AuDi) für den M. trapezius pars transversa 103
Aufsteiger an der Sprossenwand 356
Auftriebskraft 286
Ausfallschritt 204
– alternierender 205
– nach hinten 35
– nach vorne, mit Armstütz 129
– seitlicher 45
– mit Sprung 46

B

Batman 121
Ballkissen
– Squat 25
– Trizepstraining 130–131
Bank 144
Bärengang 242
– halber 18
Barrenstütz 232
Bauchmuskeln/Bauchmuskelttraining
– *hofa line* 191
– im Stütz 54
– schräge 92
– Sling 52
– tiefe 192
Beinachsentraining
– Slackline 162, 164

– Stabilisationsübung, dynamische 182
Beine nach vorne abheben, *hofa line* 189
Beinmuskelerkäftigung
– Bewegungsbad 321–322
– Bodyweight-Training 194
Beinschere 252
Beinwechsel im Sprung 173
Bewegungsbad 286
Bizeps-Plank 272
Bizeps-Roll 362
Bizepstraining 113
– mit erhöhtem Kraftanspruch 110
– Sling 109
Bodyweight-Training, funktionelles 193
Box-Squats up & down 268
Boxen
– Partnerübungen 267
– Sit-ups 245
Bridge
– asymmetrisch 256
– auf den Händen 258
– außenrotiert 257
Bridge-Kicks 259
Bridging 94
Brücke 94
– mit Beinbewegung 97
– mit Gewichtsverlagerung 96
– mit Seitbewegung 99
– seitlich 48
Burpee
– mit Ablegen 277
– ohne Ablegen 278

C

Clap 244
Clap-Liegestütz 262
Clap-Sit-up 274
Cliff-Hanger 239
Climber-Push-up 221
Cobra 14
Crunch 92

D

Diamond-Push-up 218
Dips 101–103, 232
Drehbewegung auf der Slackline 172

E

Einbeinstand
– auf der Slackline 160, 169
– dynamischer 171
– mit Unterstützung 159
Explosion-Push-up 221

F

Fahrrstuhl 128
Fauststütz 52
Feet-2-Wall-Push-up 226
Fisch am Haken 140
Fixpunkt (Sling) 21
Floh-Sprung 33
Flügel 122
Flummi 37
Flunken hoch 107
Freiheitsstatue 137
Functional-Movement-Push-up 220
Funktionelles Bodyweight-Training 193

G

Gehen auf der *hofa line* 187
Gesäßmuskulatur 23
Gewichtsverlagerung, seitliche 44
Gibbon 109
Gleichgewichtstraining auf der Slackline 163
Goblins 195
Goofy 78
– mit Sprossenwand 77
Gorilla 111
Grillhähnchen 87

H

Halber Burpee 19
Halber Käfer
– auf dem Ballkissen 84
– mit Sling 84
Hampelmann 276
Hamstrings, Stretch 12
Hamstrings-Stretch 17
Handdorsalextensoren
– Dehnung
– aktive 352
– passive 351
– Hemmung, antagonistische 352
Handflexoren
– Dehnung
– aktive 350
– passive 350

– Hemmung, antagonistische 351
Handstand 139–140, 230
– halbfreier mit Partner 231
– dynamischer 226, 230
Handstandliegestütz 364
Handstütz 55, 58, 73
– im Sling 118
Heel-Touch-Lunge 207
Heel-Touch-Squat 200
Herabschauender Hund 14
High Knees 281
Hochseil 154
hofa line 154, 180
– Auf der Stelle gehen 181
– Aufsteigen 180
– Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur 191–192
– Beine nach vorne abheben 189
– Gehen 187
– Geräteeinführung 180
– Kniebeuge 184
– Rumpfstabilisation 185, 190
– Schrittstellung 183
– Sitz-Stand-Transferübung 188
– Stabilisationsübung, dynamische 182
– Vierfüßlerstand 190
– Wirbelsäulenextensorentraining 186
Holzhacken 255
Honigschlecken 227
Hoover-Push-up 219
Hüftabduktoren 44
Hüftadduktoren 49
– lange, Bewegungsbad 318
Hüftextensoren, Bewegungsbad 319
Hüftgelenkmobilisation, Bewegungsbad 316, 320, 325–326
Humerusadduktorenkräftigung, Bewegungsbad 309–310
Humeruskopfkaudalisierung, Bewegungsbad 295, 307

I

Ischiokruralmuskulatur
– Dehnung
– aktive 333
– passive 333
– Hemmung, antagonistische 334
– Kräftigung, Bewegungsbad 327

J

- Jaxx-Burpee 279
- Jump, *siehe* Sprung
- Jumper
 - Langstütz 105
 - Liegestütz 120
 - Pistole 39
 - Po-to-Go 42
 - Roly-Poly 36
 - Schräge Raupe 60
 - Seitstütz 85
 - Sling King 69
 - Squat 26
 - Treppe 51
 - Trizepstraining 130
 - Wechselsprung 138

K

- Känguru-Squat 34
- Kardio-Übungen 275
- Kerze 250
- Kerzenwurf 269
- Kick-Liegestütz 264
- Kiter-Squat mit Pedalo Surf 28
- Klimmzug 108
 - breit 358
 - eng 359
- Knee-Raises 370
 - schräg 371
- Kniebeuge 23
 - einbeinige 32, 41
 - mit Sprung 43
 - *hofa line* 184
 - Slackline 170
 - tiefe, Sprossenwand 357
- Knieflexion 145
- Kniegelenkmobilisation, Bewegungsbad 323–326
- Kobra-Push-up 224, 228
- Koordinations-Jump 214
- Krabbe 45
- Krähe 229
- Kraulen 62
- Kreuzhang 126
- Kreuzschritt, Slackline 168
- Kronleuchter 56

L

- Leg-Lifts 250
- Lendenwirbelsäulenmobilisation, Bewegungsbad 316
- Liegestütz 19, 216
 - einarmiger 119, 224, 263
 - im Sling 52, 118
 - Slackline 175
- Long Legs 374
- Lotse 113
- Lüttje Swup 1 104
- Lüttje Swup 2 105
- Lüttje Swup 3 106

M

- 1½-Methode 198
- Military Press 228
- Mini-Burpee 279
- Mobilisation 12
 - mit dem Sling 143
- Monkey-Jump 210
- Moon-Walks 253
- Motorschiene 145
- Mountain-Climbers 19, 284
- Musculus adductor brevis
 - Dehnung
 - aktive 340
 - passive 339
 - Hemmung, antagonistische 340
- Musculus adductor longus/ magnus
 - Dehnung
 - aktive 341
 - passive 341
 - Hemmung, antagonistische 342
- Musculus biceps brachii 109–111
 - mit Eindrehung 112
- Musculus biceps brachii caput longum
 - Dehnung
 - aktive 353
 - passive 353
 - Hemmung, antagonistische 354
- Musculus gastrocnemius
 - Dehnung
 - aktive 335
 - passive 335
 - Hemmung, antagonistische 336
- Musculus gracilis
 - Dehnung
 - aktive 343
 - passive 342
 - Hemmung, antagonistische 343
- Musculus iliopsoas
 - Dehnung
 - aktive 344
 - passive 344
 - Hemmung, antagonistische 345
- Musculus latissimus dorsi, Kräftigung im Bewegungsbad 292
- Musculus pectineus
 - Dehnung
 - aktive 340
 - passive 339
 - Hemmung, antagonistische 340
- Musculus pectoralis major
 - Dehnung
 - aktive 347

- passive 347
- Hemmung, antagonistische 348
- Musculus piriformis
 - Dehnung
- aktive 346
- passive 345
- Hemmung, antagonistische 346
- Musculus rectus femoris
 - Dehnung
 - aktive 338
 - passive 338
 - Hemmung, antagonistische 339
- Musculus serratus anterior
 - pars inferior 104
 - pars intermedia 105
 - pars superior 106
- Musculus soleus
 - Dehnung
 - aktive 337
 - passive 336
 - Hemmung, antagonistische 337
- Musculus trapezius pars ascendens 101, 107
- Musculus trapezius pars descendens
 - Dehnung
 - aktive 349
 - passive 348
 - Hemmung
 - antagonistische 349
 - Bewegungsbad 305
- Musculus trapezius pars transversa
 - Aufstehen und Dips 103
 - Dips 102
- Musculus triceps brachii 118, 128
 - Sling-Training 132
- Musculus triceps surae 50
- Muskelmörder 58

N

- Nordic Hamstring 215

O

- Oberschenkelmuskulatur 23
- OSG (oberes Sprunggelenk)
 - Dorsalextension 144
 - Plantarflexion 143
- Out-out-in-in 283
- Over-and-under-Plank-Jumps 266

P

- Palm-Push-up 225
- Partner-Burpees 265
- Partner-Pistol-Squat 261
- Partner-Squat 260
- Partnerübungen 260
- Peak-Push-away 228
- Pedalo Surf 28
 - Stabilisation 93
- Pendel 123
- Pisa 127
- Pistol-Squat 201
- Pistole 38
 - mit Rücklage 39
 - Sprünge 40
- Plank 234
 - asymmetrischer 236
- Plyo-Jump 211
- Po-to-Go 41
 - mit Balance-Kissen 42
- Po-to-Jump 43
 - mit instabiler Unterlage 42
- Psoasdehnung
 - links 13
 - rechts 16
- Pull & Punch up & down 267
- Pull-over/Plank 270
- Push-up 216
 - breiter 217
 - einarmiger 224
- 1½-Push-up 222

Q

- Querstand, Slackline 167

R

- Raupe 59
 - schräge 60, 68
- Raw-Jumps 1/beidbeinig 213
- Rolli 74
- Rolling 237
- Rollmops 81
- Rotation
 - im Stand 91
 - Wirbelsäule 13, 17
- Rückenlage auf der Slackline 176
- Rückenmuskulatur, *siehe* Wirbelsäulenmuskulatur
 - Sling-Training 94
- Rudern 361
 - dynamisch 366
 - einarmig 367
 - statisch 365
- Rüffelbuuk 70–71
 - seitlich 72
- Rumpfmuskulatur
 - dorsale 254
 - seitliche 85
 - ventrale 234

-- Bewegungsbad 288
 Rumpfrotation, Slackline 178
 Rumpfrotorenkräftigung/-
 training, Bewegungsbad
 289–290, 300
 Rumpfstabilisation
 – *hofa line* 185, 190
 – Bewegungsbad 287, 315
 – im Liegen 177
 – Slackline 164
 Rumpfstabilisatorenkräftigung,
 Bewegungsbad 291
 Rumpfstabilität 193
 Rumpfübung, diagonale 162
 Runner 64

S

Scharfe Schere 88
 Scheibenwischer 66–67, 99
 Schere, scharfe 88
 Schimpanse 110
 Schnellkraftübungen 18
 Schranke 57
 Schrittfolge über die Slackline
 166
 Schrittstellung auf der *hofa line*
 183
 Schritzübung auf der Slackline
 165
 Schulter-Schnellkraftübung
 302
 Schulterabduktion 152
 Schulteradduktion, horizontale
 303
 Schulteradduktorenstütz mit
 Seitenwechsel 123
 Schulteranteversion 146
 Schulteraußenrotation 141
 Schulterelevation 149
 – über Abduktion 127
 Schulterextension 136
 Schultergelenk-Außenrotato-
 ren 297
 Schultergelenk-Innenrotatoren
 298
 Schultergürteldepression, akti-
 ve 101
 Schultergürtelmuskulatur
 – Bewegungsbad 293
 – dorsale 294
 Schultermobilisation
 – Bewegungsbad 295–296,
 300–301, 304, 311
 – mit dem Sling 146
 Schultermuskulatur
 – dorsale 299
 – ventrale 289
 Schulterpresse 227
 Schulterstabilisation
 – im einarmigen Stütz 135
 – in Elevation 137
 Schulterstütz 135

Schwingen
 – mit Rollbrett 75
 – seitliches 174
 Scissor-Jumps 212
 Seiltanz 166
 Seitstütz 85, 142
 – mit Armbewegung 124
 – mit Beinflexion 86
 – mit Eindrehung zur Schran-
 ke 90
 – mit Jumper und Flexibar 85
 – mit Rotation 89
 – mit Scherbewegung 88
 Setzen 15
 Shoulder-Touch-Push-up 225
 Shouldertouch 19
 Shuttle-Run 285
 Side-Kick-Burpee 278
 Side-Plank 240, 369
 Single-Leg-Burpee 278
 Single-Leg-Crunch 247
 Sit-up 243
 – exzentrischer 246
 Sitz-Stand-Transferübung, *hofa*
line 188
 Skater 44
 Skipping-Boxen 282
 Skorpion 14
 Slackline 154
 – Ausgangsstellung 155
 – Beinwechsel im Sprung 173
 – Drehbewegung 172
 – Einbeinstand 160, 169
 – dynamischer 171
 – Einbeinstand mit Unterstüt-
 zung 159
 – Gewichtübernahme 154
 – Gleichgewichtstraining 163
 – Kniebeuge 170
 – Kontrolle der Beinachse von
 ventral 156
 – Kreuzschritt 168
 – Liegestütz 175
 – Querstand 167
 – Rückenlage 176
 – Rumpfrotation 178
 – Rumpfstabilisation im Lie-
 gen 177
 – Schrittfolge 166
 – Schritzübung 165
 – Schwingen, seitliches 174
 – Stabilisationsübung, dyna-
 mische 157, 161
 – mit Ball 158
 – Wirbelsäulenstabilisation
 179
 Sling
 – Einsatzgebiete 21
 – Fixpunkt 21
 – geschlossenes System 22
 – Schlaufenhöhe 21
 – Umlenkrolle 22
 Sling das Ding 100
 Sling King 68

Sling Swing 75
 Sling-Mobil 65
 Sogkraft 286
 Spiderman-Push-up 220
 Spinne 82
 Sprint 20
 Sprossenwand 355
 – Around the Clock 372
 – Aufsteiger 356
 – Handstandliegestütz 364
 – Knie-Raises 370–371
 – Kniebeuge, tiefe 357
 – Long Legs 374
 – Rudern dynamisch 366
 – Rudern einarmig 367
 – Rudern statisch 365
 – Side-Plank 369
 – Toe-Touches 375
 – Triceps Pullovers 368
 – Wadenheben 355
 – Walking-Liegestütz 363
 Sprung 208
 – mit Sling 31
 Sprunggelenk, oberes, *siehe*
OSG
 Sprunggelenkstabilisation, Be-
 wegungsbad 328–330
 Squat 23, 194
 – einbeiniger 32, 38, 199
 – mit Rücklage 39
 – Kiter-Squat 28
 – mit Ballkissen 25
 – mit Elevation 114
 – mit Hantel 29
 – mit Jumper 26
 – mit Plantarflexion 143
 – mit Rücklage 24
 – mit Sprung 31
 – mit Vorlage 34
 Squat-Kicks 197
 Stabilisationsübung
 – Beinachse 182
 – dynamische 157, 161
 – mit Ball 158
 – mit Sling und Rolle 100
 – Wirbelsäule 179
 Standpendel-Squat 203
 Standwaage 47
 – links 12
 – mit Sling 47
 – rechts 18
 Standwaagen-Squat 202
 Stangentraining 370
 Stationary Bike 248
 Stempel 96
 Stretch Add
 – links 16
 – rechts 14
 Stretch Hamstrings
 – links 17
 – rechts 12
 Stütz
 – Bauchmuskeltraining 54
 – einarmiger 135

– im Sling 52, 82
 – Innenrotation 142
 – mit Armbewegung 117
 – mit Pedalo 65
 – mit Pezziball und Sling 78
 – mit Rollbrett 74, 76
 – mit Rotation 134
 – mit Sling und Pezziball 77
 Stützfunktionstraining, Bewe-
 gungsbad 306
 Stützschwung 76
 Sumo 196
 Superman 241

T

Thai-Push-up 223
 Thai-Push-up/Plank 271
 Threat-the-Needle 238
 Three-Way-Lunge 206
 Tipp 89
 Toe-Touches 375
 Togu-Jumper 46
 Tower-Jumps 208
 Translocation-Push-up 219
 Trapez-Dip 233
 Trapez-Pull 360
 Treppe 50
 Treppen-Touch 280
 Triceps Pullovers 368
 Trizeps-Dip/Bridge 273
 Trizepsschritt 129
 Trizepsstütz 132
 Trizepstaining
 – mit Jumper 130
 – mit Jumper und Ballkissen
 131
 Turner 90
 Twist 91, 112

U

Unterarm-Seitstütz 87
 Unterarmstütz 52, 58, 66, 234
 – asymmetrischer 236
 – im Sling 115
 – seitlicher 72
 Upside down 139

V

V-Sit 249
 Vierfüßlerstand
 – beidseits 15
 – mit Pezziball 81
 – mit Sling und Pezziball 79

W

Wadenheben an der Sprossenwand 355
 Walking 235
 Walking Lunge 205
 Walking-Kicks 275
 Walking-Liegestütz, Sprossenwand 363
 Warm-up Übungen 12
 Wasserdruck 286
 Wasserwiderstand 286

Wechselsprung
 – aus dem Ausfallschritt 37
 – zur Schulterstabilisation 138
 Wellengang 93
 Windshield-Whipers 251
 Wirbelsäulenextension, Bewegungsbad 301
 Wirbelsäulenextensoren, *hofa line* 186

Wirbelsäulenmobilisation, Bewegungsbad 311, 313–314
 Wirbelsäulenmuskelkräftigung, *hofa line* 191
 Wirbelsäulenrotation 13, 17
 Wirbelsäulenstabilisation 179

X

X-Plo-Push-up 221

Y

Yoga 243

Z

Zentrierung 142