

Programm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Ganzkörperübung > „Übungs-Varianten im Schrägliegestütz“



Variante A: im Schrägliegestütz mit den Händen auf der Sitzfläche (**Bild 1**) werden die Beine wechselseitig gebeugt, indem das Knie zur Sitzfläche geführt wird (**Bild 2**).

Variante B: Ausgangsstellung wie A, aber mit Armheben (**Bild 3**) und kurzzeitigem wechselseitigen Handstütz (**Bild 4**).

Variante C: Ausgangsstellung wie A, aber mit wechselseitigem Rückspreizen eines Beines (**Bild 5**).

Hinweis: Stets Rücken gerade halten und Bauchmuskeln anspannen, Atem fließen lassen! Diese Übungen sind auch im Unterarmstütz möglich.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten

- A: für Einsteiger
- B: für Geübte
- C: für Trainierte

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke

Bei Rückfragen:

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: laura.mainusch@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Übungsprogramm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Beinkräftigung > „**Kniebeugen / Kniestrecken im Stand**“



Variante A: im Stand rücklings (**Bild 1**) auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen; besser, die Stuhlkante mit dem Gesäß nur kurz berühren (**Bild 2**).

Variante B: im Stand vorlings vor einem Stuhl (**Bild 3**), Tiefkniebeuge mit Handführung zur Sitzfläche (**Bild 4**) und Kniestreckung.

Variante C: Kniebeugen/-strecken mit einem Stuhl als Zusatzgewicht (**Bild 5**).

Hinweis: Festen schulterbreiten Stand und gerade Beinachsen beachten! Diese Übungen sind auch in Schrittstellung möglich.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten

- A: für Einsteiger
- B: für Geübte
- C: für Trainierte

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke

Bei Rückfragen:

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: laura.mainusch@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Übungsprogramm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Arm- / Schulterkräftigung > „Beugestütze (Dips)“



Im Sitz auf dem Stuhl mit aufgestellten Füßen, Hände stützen an der Sitzflächenkante:

Variante A: Heben und Senken der Schultern mit gestreckten Ellenbogen (**Bilder 1 und 2**).

Variante B: Körper nach vorn verlagern, Arme beugen und strecken (**Bilder 3 und 4**).

Variante C: wie B, aber mit wechselseitigem Vorspreizen eines Beines (**Bild 5**).

Hinweis: Das Körpergewicht ruht auf den Armen, die Beine werden nur mitbewegt.

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten

- A: für Einsteiger
- B: für Geübte
- C: für Trainierte

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke

Bei Rückfragen:

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: laura.mainusch@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

Programm: „Gymnastik mit Stuhl“ > Rumpfkraftigung > **„Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers“**



Im Sitz auf der Stuhlkante mit aufgestellten Füßen (**Bild 1**):

Variante A: Oberkörper im Wechsel nach vorn / hinten verlagern, Arme überkreuzt vor den Schultern (**Bilder 2 und 3**).

Variante B: wie A, aber mit hochgestreckten Armen (**Bild 4**).

Variante C: wie B, dabei zusätzliche „Scherbewegung“ mit den Armen (**Bild 5**).

Hinweis: Rücken stets gerade halten und Bauchmuskeln anspannen!

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten

- A: für Einsteiger
- B: für Geübte
- C: für Trainierte

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke

Bei Rückfragen:

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: laura.mainusch@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de

„Gymnastik mit Stuhl“ > Kräftigung Körperrückseite > „Arm- und Beinheben in Bauchlage“



Ausgangsposition: Bauchlage auf der Stuhl-Sitzfläche, Hände und Füße berühren den Boden (**Bild 1**).

Variante A: diagonales wechselseitiges Arm- / Beinheben (re. Arm, li. Bein – dann umgekehrt) bis zur Waagerechten, dann wieder senken (**Bild 2**).

Variante B: gleichzeitiges Arm- / Beinheben bis zur Waagerechten, dann wieder senken (**Bild 3**).

Variante C: wie B, aber mit Scherbewegung der Arme und Beine in der Waagerechten (**Bilder 4 und 5**).

Hinweis: Fließend atmen!

10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Übungsvarianten

- A: für Einsteiger
- B: für Geübte
- C: für Trainierte

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke

Bei Rückfragen:

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: laura.mainusch@stv-turnen.de

www.stv-turnen.de