

KSK Personalwerbetausch  
07051-791-2168  
pwtcalw@bundeswehr.org

**KSK**



# Trainingshilfe Grundlagenfitness



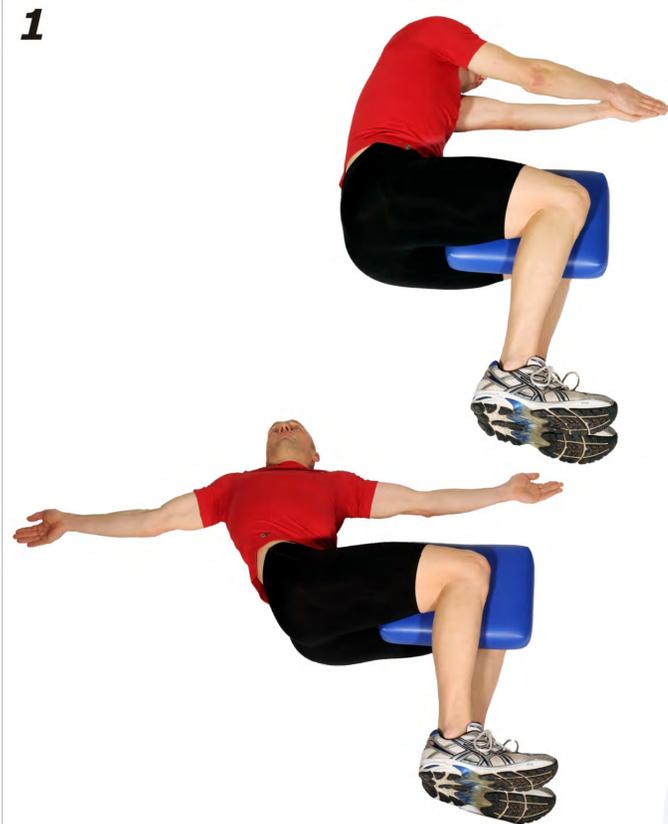
**Bundeswehr**  
Wir. Dienen. Deutschland.

Quelle: Sportschule der Bundeswehr, Warendorf

# Stufe 1: EINSTEIGERPROGRAMM

- Beispiele -

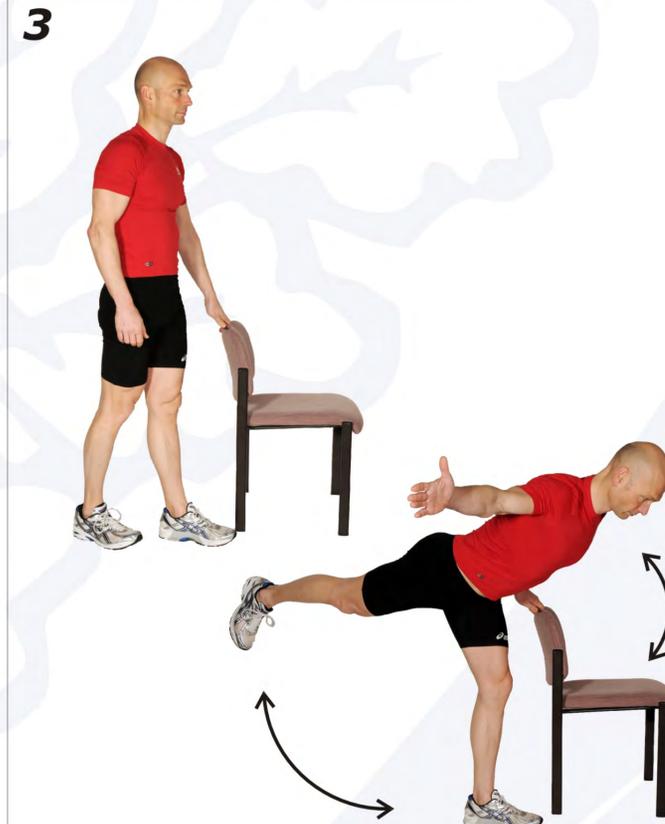
CORE PERFORMANCE nach MARC VERSTEGEN



Mobilisation, Aufrollen Oberkörper mit fixierten Knien



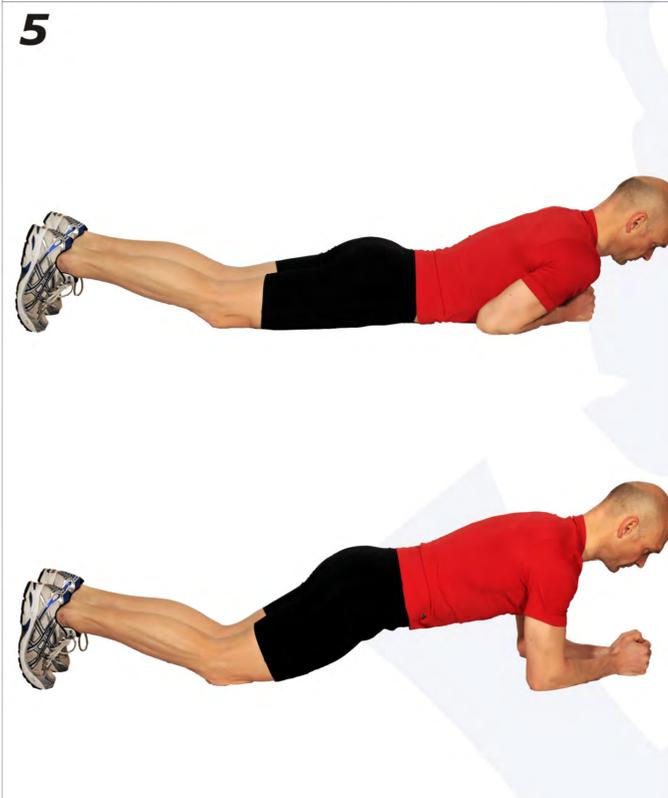
Maximaler Ausfallschritt vorwärts, Ellbogen Richtung Spann, Strecken des vorderen Beines - „Best Stretch“



Standwaage mit Unterstützung



Ausfallschritt seitwärts in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung



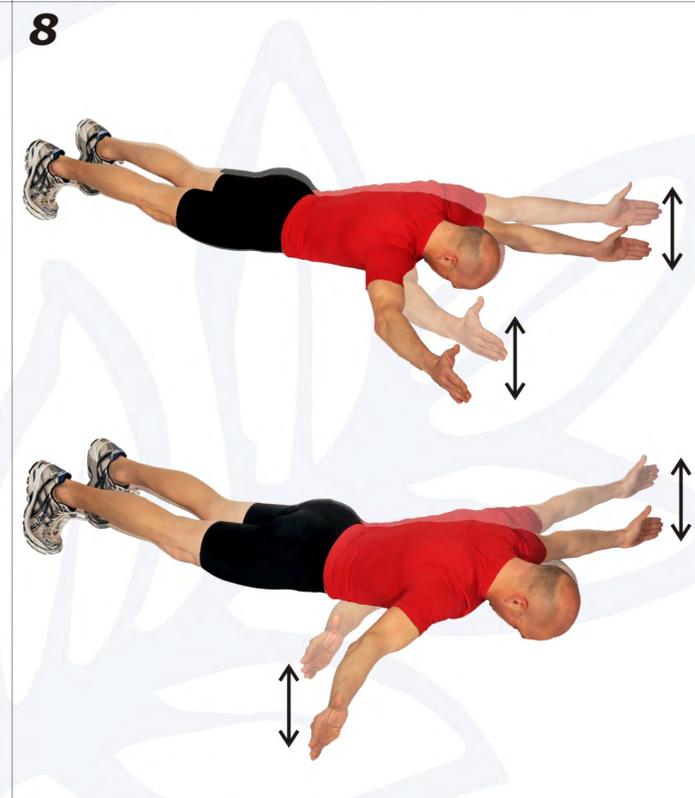
Unterarmkniegestütz  
(Unterarm + Knie haben Bodenkontakt)



Unterarmkniegestütz seitwärts



Beckenlift mit fixierten Knien



Oberkörper anheben, Arme in Hoch- oder Seithalte  
(V-Halte, U-Halte, T-Halte)

# Stufe 2: Erweitertes EINSTEIGERPROGRAMM

- Beispiele -

CORE PERFORMANCE nach MARC VERSTEGEN



**1**

**Mobilisation, Aufrollen Oberkörper mit gekreuzten Knien**

**2**

**Ausfallschritt rückwärts mit Oberkörperseitbeuge**

**3**

**Handlauf vorwärts, zuerst die Hände dann die Füße mit kleinen Schritten**

**4**

**Standwaage mit Unterstützung**

**5**

**Ausfallschritt seitwärts in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung**

**6**

**Unterarmliegestütz**

**7**

**Unterarmliegestütz seitwärts**

**8**

**Beckenlift mit fixierten Knien**

**9**

**Öffnen und schließen der Knie gegen einen Widerstand, Knie gebeugt**

**10**

**Körper gestreckt in Vorlage auf dem Gymnastikball, Arme in Hoch, U- oder Seithalte (V-Halte, U-Halte, T-Halte)**

**11**

**Knielieggestütz, Liegestütz, Ganzkörperspannung**

**12**

**Beckenlift mit gestreckten Beinen auf dem Gymnastikball**

**13**

**Crunch (Brustwirbelsäule vom Boden abheben, Lendenwirbelsäule hält Bodenkontakt)**

**14**

**Kniebeuge, Arme in Vorhalte, Becken nach hinten verschieben**

**15**

**Bicepscurls in Schrittstellung mit Kurzhanteln**

# Stufe 3: STABILISATION

- Beispiele -

CORE PERFORMANCE nach MARC VERSTEGEN



<p><b>1</b></p> <p>Mobilisation, Hüftrollen - „Scheibenwischer“</p>	<p><b>2</b></p> <p>Ausfallschritt vorwärts mit Oberkörperseitbeuge, Aufstehen vorwärts zum Zehenstand rechts, links im Wechsel</p>	<p><b>3</b></p> <p>Handlauf vorwärts, zuerst die Hände dann die Füße mit kleinen Schritten</p>	<p><b>4</b></p> <p>Standwaage</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ausfallschritt seitwärts in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung</p>	<p><b>6</b></p> <p>Kreuzschritt in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung</p>
<p><b>7</b></p> <p>Stretching aus der „Sumohocke“</p>	<p><b>8</b></p> <p>Unterarmliegestütz mit diagonalem Arm- und Beinheben</p>	<p><b>9</b></p> <p>Unterarmliegestütz seitwärts</p>	<p><b>10</b></p> <p>Beckenlift mit wechselndem Anhocken eines Beines</p>	<p><b>11</b></p> <p>Gehen oder Sprints am Ort gegen einen Widerstand, Knie gebeugt</p>	<p><b>12</b></p> <p>Körper gestreckt in Vorlage auf dem Gymnastikball, Arme in Hoch, U- oder Seithalte (V-Halte, U-Halte, T-Halte)</p>
<p><b>13</b></p> <p>Liegestütz, Ganzkörperspannung</p>	<p><b>14</b></p> <p>Beckenlift mit gestreckten Beinen, Heran- und Wegrollen des Gymnastikballes</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crunch auf dem Gymnastikball</p>	<p><b>16</b></p> <p>Einbeinige Kniebeuge mit Kurzhantel in Vorhalte, Becken nach hinten verschieben</p>	<p><b>17</b></p> <p>Diagonales Rumpfaufrichten mit Zusatzgewicht</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bicepscurls und Schulterdrücken in Schrittstellung mit Kurzhanteln</p>

# Stufe 4: KRAFTAUFBAU

## - Beispiele -

CORE PERFORMANCE nach MARC VERSTEGEN



<p><b>1</b></p> <p>Mobilisation, Hüftrollen - „Scheibenwischer“</p>	<p><b>2</b></p> <p>Ausfallschritt vorwärts mit Oberkörperseitbeuge, Aufstehen vorwärts zum Zehenstand rechts, links im Wechsel</p>	<p><b>3</b></p> <p>Handlauf vorwärts, zuerst die Hände dann die Füße mit kleinen Schritten</p>	<p><b>4</b></p> <p>Standwaage</p>	<p><b>5</b></p> <p>Ausfallschritt seitwärts in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung</p>	<p><b>6</b></p> <p>Kreuzschritt in die Kniebeuge, Oberkörper aufrecht mit voller Körperspannung</p>
<p><b>7</b></p> <p>Crunch auf dem Gymnastikball</p>	<p><b>8</b></p> <p>Unterarmliegestütz mit diagonalem Arm- und Beinheben</p>	<p><b>9</b></p> <p>Unterarmliegestütz seitwärts</p>	<p><b>10</b></p> <p>Beckenlift mit wechselndem Anhocken eines Beines</p>	<p><b>11</b></p> <p>Gehen oder Sprints am Ort gegen einen Widerstand, Knie gebeugt</p>	<p><b>12</b></p> <p>Körper gestreckt in Vorlage auf dem Gymnastikball, Arme in Hoch, U- oder Seithalte (V-Halte, U-Halte, T-Halte)</p>
<p><b>13</b></p> <p>Bankdrücken mit Kurzhanteln im Wechsel</p>	<p><b>14</b></p> <p>Standwaage mit Kurzhantel als Zusatzgewicht</p>	<p><b>15</b></p> <p>Standwaage mit Unterstützung und vertikalem Rudern mit Kurzhantel als Zusatzgewicht</p>	<p><b>16</b></p> <p>Einbeinige Kniebeuge vorwärts mit Kurzhantel als Zusatzgewicht</p>	<p><b>17</b></p> <p>Diagonales Rumpfaufrichten mit Zusatzgewicht</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bicepscurls und Schulterdrücken in Schrittstellung mit Kurzhanteln</p>