

II. Konditions- und Koordinationsübungen „K2“

Die „K2“ bestehen aus zwölf **Konditions- und Koordinationsübungen**, die in dieser Reihenfolge eine Übungsserie bilden. Durch die einzelnen Übungen werden abwechselnd alle wesentlichen Muskelgruppen des Körpers trainiert. **19**

Die **Durchführung** der „K2“ kann unabhängig von vorhandenen Sportanlagen und Sportgerät erfolgen und ist weitgehend wetterunabhängig. **20**

Die „K2“ **setzen sich zusammen** aus: **21**

- 1. Übung: Hoch-Strecksprung,
- 2. Übung: Knieheben,
- 3. Übung: Hock-Liegestütz,
- 4. Übung: Rumpfspannen,
- 5. Übung: Schrittsprung,
- 6. Übung: Achterliegestütz,
- 7. Übung: Knieheben mit Rumpfdrehen,
- 8. Übung: Drehen in der Rumpfbeuge,
- 9. Übung: Kniebeuge,
- 10. Übung: Rumpfheben,
- 11. Übung: Grätschsprung mit Armstoßen,
- 12. Übung: Liegestütz.

Die **Grundsätze** der Durchführung sind: **22**

- immer nur eine Übungsserie,
- Einzelübungen ohne Pausen im gleichmäßigen Rhythmus,
- Steigerung der Belastung durch Erhöhung der Wiederholungszahlen,
- Festlegung der Übungswiederholungen nach dem Niveau der Leistungsgruppen,
- die festgelegte Wiederholungszahl zu Beginn der „K2“ ansagen,

- mitzählen zu Beginn der Ausbildung (Kommandant, Übende) zum leichteren Erlernen der Übungen (Bewegungsabläufe), bzw. als Kontrolle für die Übungswiederholungen,
- selbstständige Lockerungsübungen nach Beendigung jeder Übung und vor Einnehmen des „Ruht!“.

Kommando	Ausführung
„K2, fünf Wiederholungen!“	
„1. Übung Hoch-Strecksprung“, „Angesagte Übung“	Ausgangsstellung selbständig einnehmen,
„Übt!“	einheitlicher Beginn,
„eins-zwo-drei- eins “ „eins-zwo-drei- zwo “ „eins-zwo-drei- drei “ „eins-zwo-drei- vier “	Mitzählen durch die Übenden: „eins!“ „zwo!“ „drei!“ „vier!“
	„eins-zwo-drei- fünf !“

1. Hoch-Strecksprung

Die **Ausführung** der **1. Übung: Hoch-Strecksprung** (s. Abb. 2) **23** umfasst:

- **Kommando:** „1. Übung, Hoch-Strecksprung!“
- **Ausgangsstellung:** Hüftbreiter Grätschstand, Beine leicht gebeugt, Rumpf leicht vorgebeugt, Rücken gerade, Arme nach hinten gestreckt, Kopf gerade;
- **Tempo „Eins“:** nach vorne springen (ca. Fußlänge), Arme vor schwingen (Vorhalte);
- **Tempo „Zwo“:** Zurückspringen, Arme zurück schwingen in Ausgangsstellung;
- **Tempo „Drei“:** Hochsprung, Körper strecken, Arme nach oben schwingen (Hochhalte);
- **Tempo „Vier“:** Arme zurück schwingen in Ausgangsstellung.

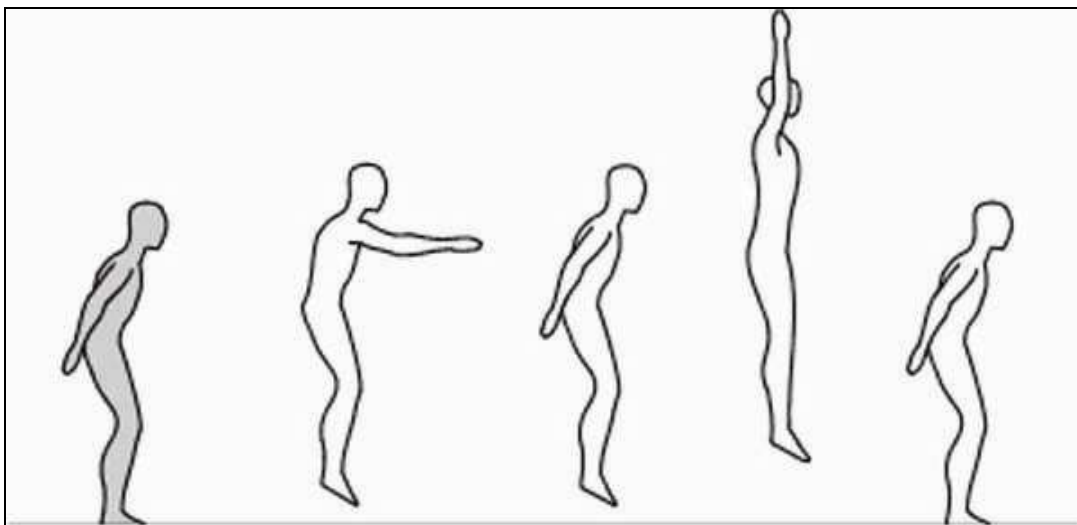


Abb. 2: Hoch-Strecksprung

2. Knieheben

- 24** Die **Ausführung** der **2. Übung: Knieheben** (s. Abb. 3) umfasst:
- Kommando: „2. Übung, Knieheben!“
 - Ausgangsstellung: Stand, Arme Hüftstütz, Kopf gerade;
 - Tempo „Eins“: Linkes Knie heben und dabei mit rechtem Bein Abspringen;
 - Tempo „Zwo“: in Verbindung mit Zwischensprung linken Fuß wieder auf Boden stellen;
 - Tempo „Drei“: Rechtes Knie heben und dabei mit linkem Bein abspringen;
 - Tempo „Vier“: in Verbindung mit Zwischensprung rechten Fuß wieder auf Boden stellen;
 - Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Sieben“: wie Tempo „Drei“;
 - Tempo „Acht“: wie Tempo „Vier“.

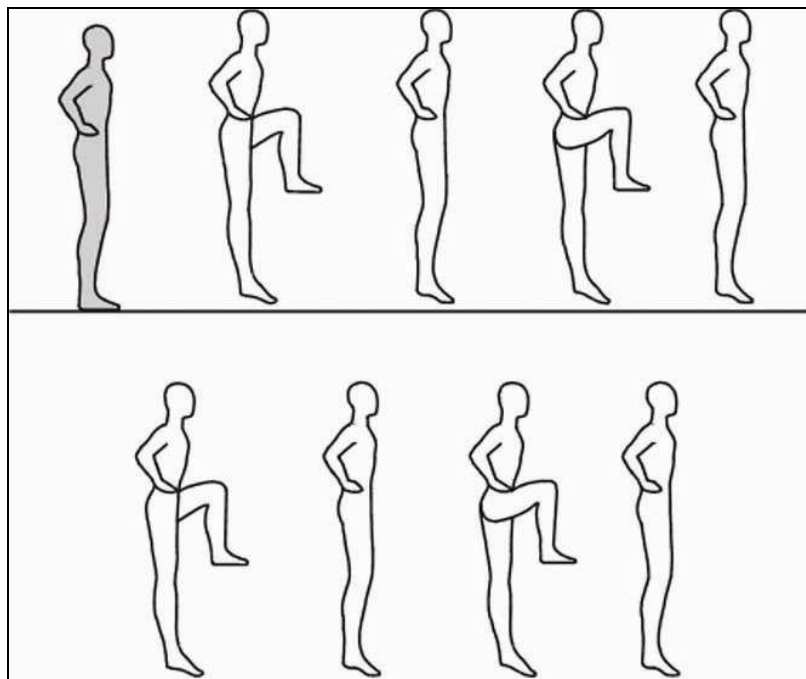


Abb. 3: Knieheben

3. Hock-Liegestütz

Die **Ausführung** der **3. Übung: Hock-Liegestütz** (s. Abb. 4) umfasst: **25**

- Kommando: „3. Übung, Hock-Liegestütz!“
- Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Hände schulterbreit vor Füßen aufsetzen (Hockstütz);
- Tempo „Zwo“: Zurückspringen in Liegestütz (Beine gestreckt);

BEACHTEN: Körperspannung, kein Hohlkreuz!

- Tempo „Drei“: Beine anhocken (Hockstütz);
- Tempo „Vier“: Aufrichten in Ausgangsstellung.

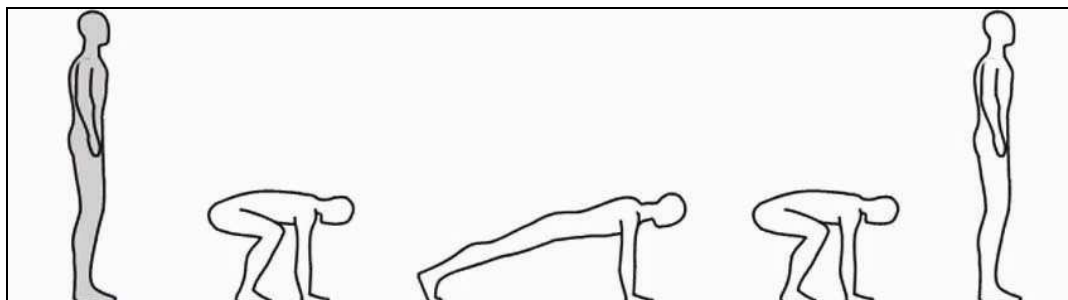


Abb. 4: Hock-Liegestütz

4. Rumpfspannen

26 Die **Ausführung** der **4. Übung: Rumpfspannen** (s. Abb. 5) umfasst:

- Kommando: „4. Übung, Rumpfspannen!“
- Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine rechtwinkelig angehoben, Unterschenkel überkreuzt, Lendenwirbelsäule am Boden, Arme nach oben gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Kopf leicht abgehoben und in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach oben;
- Tempo „Eins“: Gleichzeitig, unter Körperspannung, Oberkörper abheben und Handflächen gerade nach oben drücken bis Brustwirbelsäule keinen Bodenkontakt mehr hat, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule;
- Tempo „Zwo“: Zurück in Ausgangsstellung;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

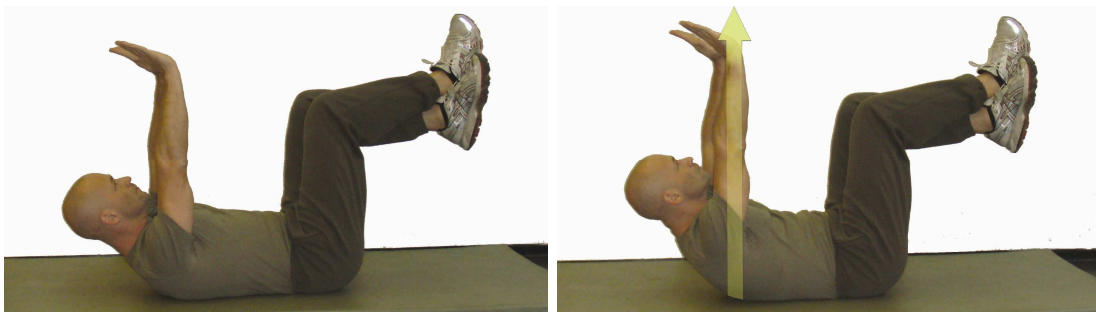


Abb. 5: Rumpfspannen

5. Schrittsprung

Die **Ausführung** der **5. Übung: Schrittsprung** (s. Abb. 6) umfasst: **27**

- Kommando: „5. Übung, Schrittsprung!“
- Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Schrittsprung (linker Fuß nach vorne, rechter Fuß zurück), Arme bleiben in Tiefhalte, dabei Beine beugen, bis sich Hände auf Höhe des linken Knies befinden;
- Tempo „Zwo“: Zurückspringen in die Ausgangsstellung,
- Tempo „Drei“: Schrittsprung (rechter Fuß nach vorne, linker Fuß zurück), Arme bleiben in Tiefhalte, dabei Beine beugen, bis sich Hände auf Höhe des rechten Knies befinden;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“.

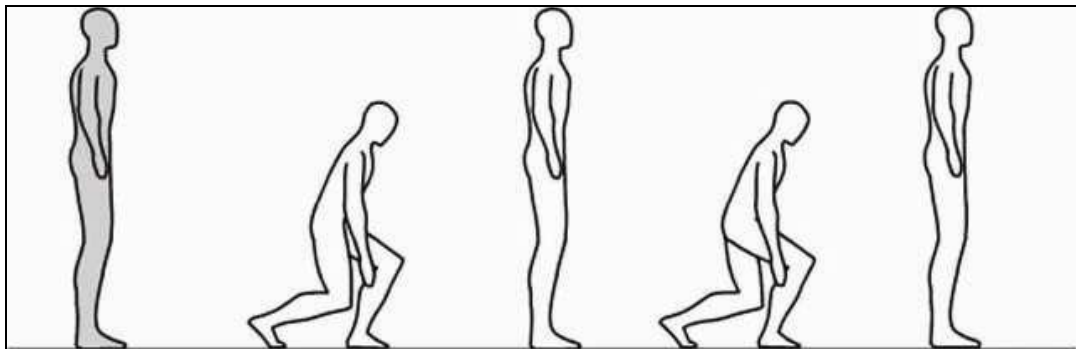


Abb. 6: Schrittsprung

6. Achterliegestütz

28 Die **Ausführung** der **6. Übung: Achterliegestütz** (s. Abb. 7) umfasst:

- Kommando: „6. Übung, Achterliegestütz!“
- Ausgangsstellung: Stand, Arme Tiefhalte, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Hände schulterbreit vor Füßen aufsetzen (Hockstütz);
- Tempo „Zwo“: Zurückspringen in Liegestütz (Beine gestreckt);

BEACHTEN: Körperspannung, kein Hohlkreuz!

- Tempo „Drei“: Arme beugen;
- Tempo „Vier“: Arme strecken;
- Tempo „Fünf“: Arme beugen;
- Tempo „Sechs“: Arme strecken;
- Tempo „Sieben“: Beine anhocken (Hockstütz);
- Tempo „Acht“: Aufrichten in Ausgangsstellung.

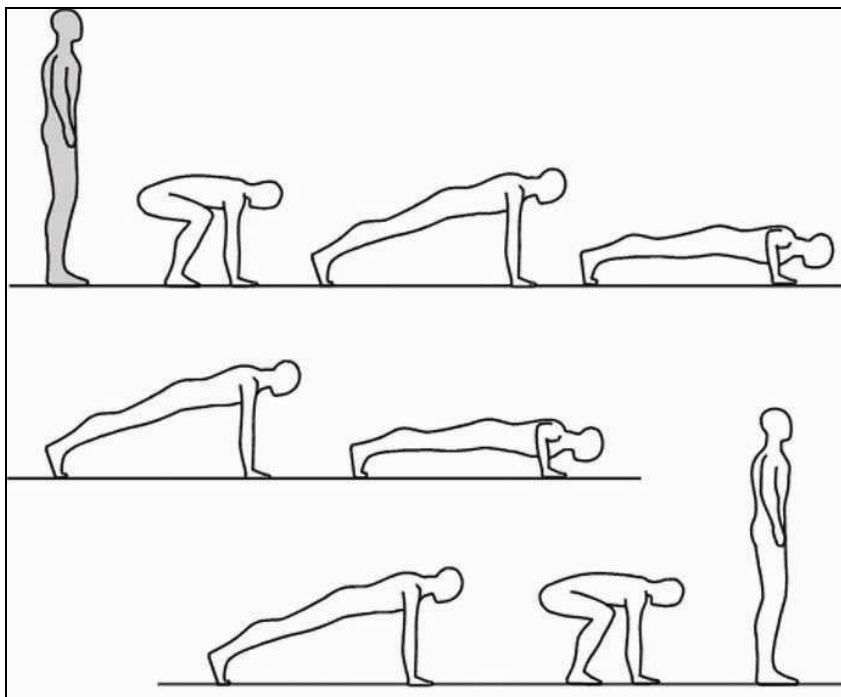


Abb. 7: Achterliegestütz

7. Knieheben mit Rumpfdrehen

Die **Ausführung** der **7. Übung: Knieheben mit Rumpfdrehen** 29
(s. Abb. 8) umfasst:

- Kommando: „7. Übung, Knieheben mit Rumpfdrehen!“
- Ausgangsstellung: Stand, Arme Nackenhalte;
- Tempo „Eins“: Linkes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, rechter Ellbogen nach vorne);
- Tempo „Zwo“: Zurück in Ausgangsstellung,
- Tempo „Drei“: Rechtes Knie möglichst hoch heben, dabei Oberkörper drehen (Oberkörper aufrecht, linker Ellbogen nach vorne);
- Tempo „Vier“: Zurück in Ausgangsstellung;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Drei“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Vier“.

Hinweis: Langsame Ausführung der Übung.

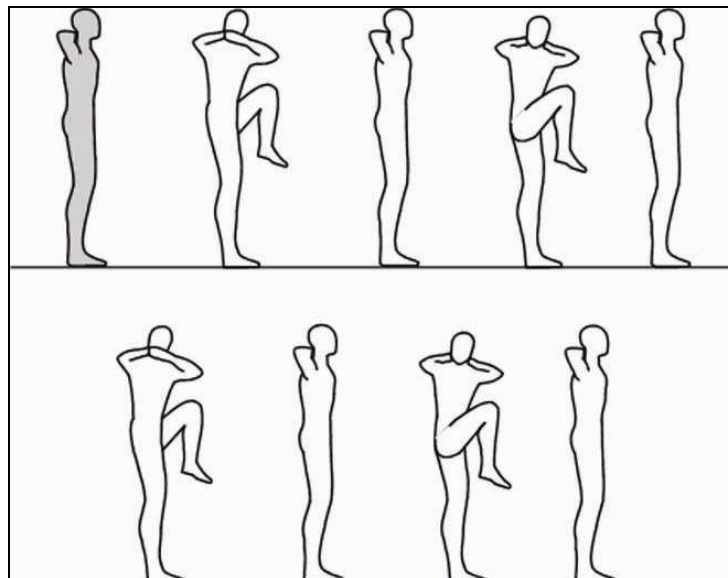


Abb. 8: Knieheben mit Rumpfdrehen

8. Drehen in der Rumpfbeuge

30 Die **Ausführung** der **8. Übung: Drehen in der Rumpfbeuge** (s. Abb. 9) umfasst:

- Kommando: „8. Übung, Drehen in der Rumpfbeuge!“
- Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand, Arme Seithalbe gebeugt, Fingerspitzen berühren Schultern, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Rumpf in Waagrechte beugen, Beine gestreckt, Rücken gerade;
- Tempo „Zwo“: Oberkörper drehen, dabei linken Ellbogen nach unten bewegen;
- Tempo „Drei“: Oberkörper zurückdrehen in Stellung nach Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: Oberkörper drehen, dabei rechten Ellbogen nach unten bewegen;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Drei“;
- Tempo „Sechs“: Aufrichten in Ausgangsstellung.

Hinweis: Langsame Ausführung der Übung.

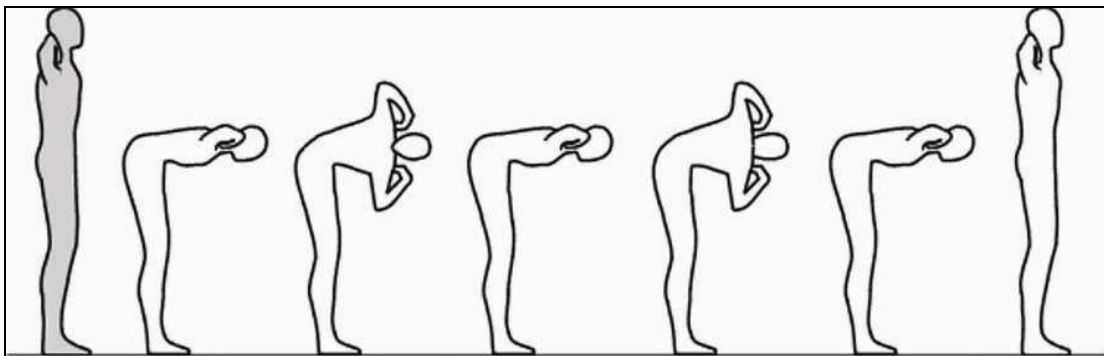


Abb. 9: Drehen in der Rumpfbeuge

9. Kniebeuge

Die **Ausführung** der **9. Übung: Kniebeuge** (s. Abb. 10) umfasst:

31

- Kommando: „9. Übung, Kniebeuge!“
- Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand (Beine nicht durchgestreckt), Arme Vorhalte, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Beine bis etwa 90° beugen;
- Tempo „Zwo“: Beine strecken (Ausgangsstellung);
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“.

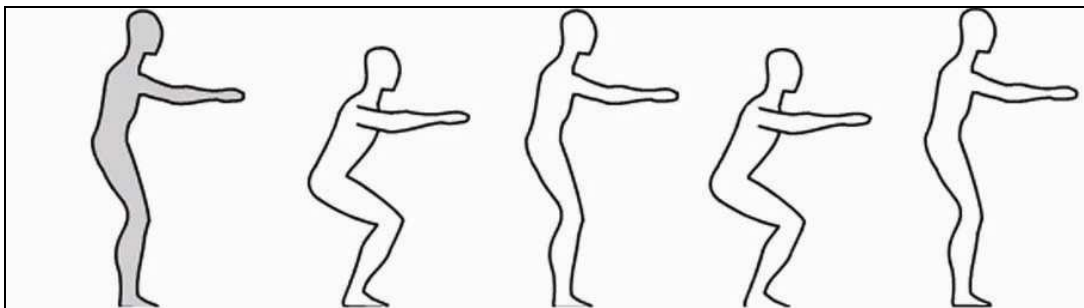


Abb. 10: Kniebeuge

10. Rumpfheben

32 Die **Ausführung** der **10. Übung: Rumpfheben** (s. Abb. 11) umfasst:

- Kommando: „10. Übung, Rumpfheben!“
- Ausgangsstellung: Liegestütz rücklings, Finger zeigen nach hinten, Becken abgesenkt (berührt nicht den Boden!);
- Tempo „Eins“: Becken anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, bewusst Rückenmuskulatur und Gesäß anspannen;
- Tempo „Zwo“: Zurück in die Ausgangsstellung;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Drei“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Vier“.



Abb. 11: Rumpfheben

11. Grätschsprung mit Armstoßen

Die **Ausführung** der **11. Übung: Grätschsprung mit Armstoßen** 33

(s. Abb. 12) umfasst:

- Kommando: „11. Übung, Grätschsprung mit Armstoßen!“
- Ausgangsstellung: Stand, Hände vor Brust zur Faust geballt, Kopf Gerade;
- Tempo „Eins“: Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme vorstoßen (Handrücken zeigen am Ende nach oben);
- Tempo „Zwo“: Zurückspringen in die Ausgangsstellung, dabei Arme zurücknehmen;
- Tempo „Drei“: Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme hoch stoßen (Handrücken zeigen am Ende nach hinten);
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“.

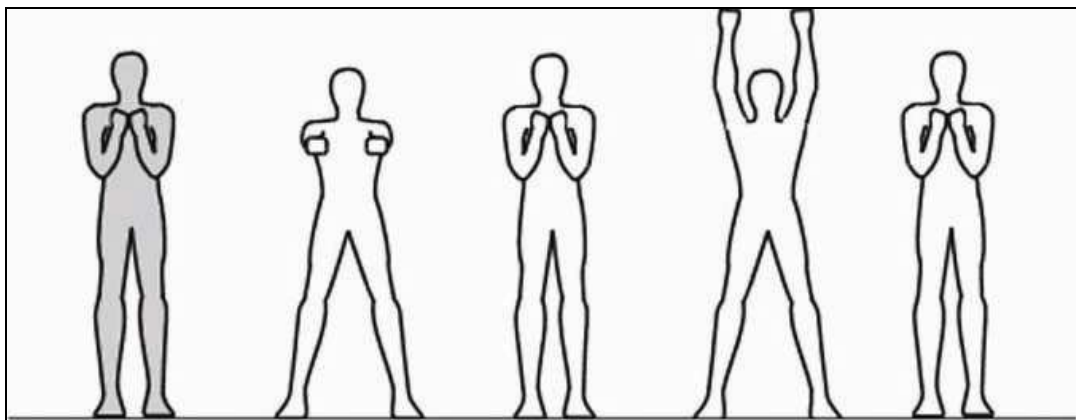


Abb. 12: Grätschsprung mit Armstoßen

12. Liegestütz

Die **Ausführung** der **12. Übung: Liegestütz** (s. Abb. 13) umfasst:

- Kommando: „12. Übung, Liegestütz!“
- Ausgangsstellung: Liegestütz, Arme schulterbreit, Finger zeigen nach vorne, Körperspannung;
- Tempo „Eins“: Arme beugen;
- Tempo „Zwo“: Arme strecken (Ausgangsstellung);
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“.

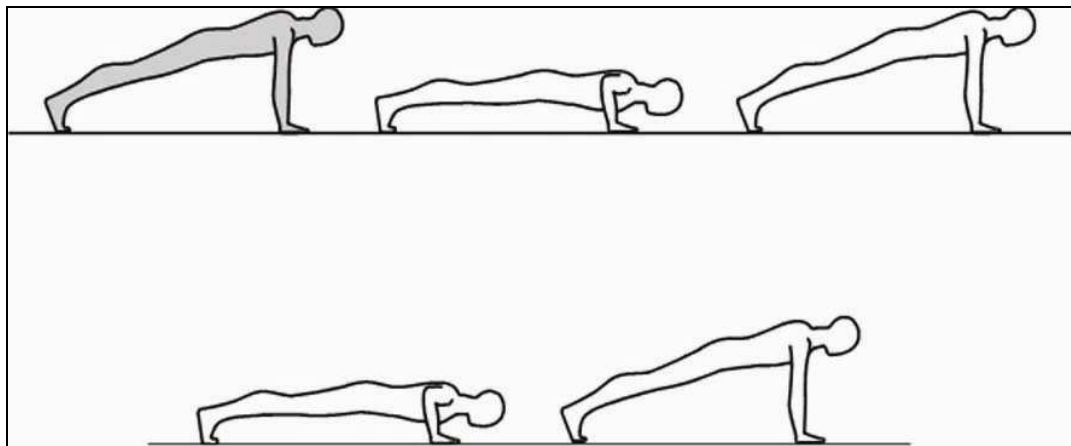


Abb. 13: Liegestütz