

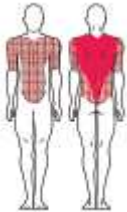
Übung 5: Seitstütz mit Rotation

Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3 - 5	6-15	dynamisch	langsam	90 - 180



Übung 6 : Pull-Ups

Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3	4-12	dynamisch	mäßig	90 - 180



7

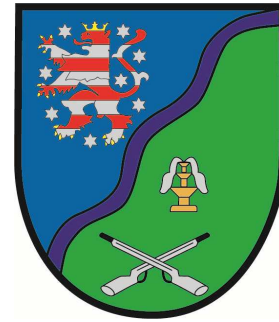
Übung 2: Atomic Push-Ups

Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3 - 5	6 - 15	dynamisch	mäßig	90 - 180



5

PzGrenBtl 391



Taschenkarte „Sling-Trainer“ Eine Lösung für den Sport im Einsatz

Inhalt:

- Theorie
- Bauanleitung
- Trainingsübungen

Erstellt von Olt GERHARDT

Stand: August 2011

Bauanleitung

benötigtes Material:

- Besenstil
- Polypropylenseil, D 3 mm
Vers.Nr.: 4020-12-314-0679
- Seil, Faser, D 6 mm,
Vers.Nr.: 4020-12-306-1762
- Verzurrgurt, Lasten, Fahrzeug
Vers.Nr.: 2540-12-300-1902

Vorbereitung:

- Besenstil kürzen auf ein Rundholz mit Länge 45 cm
- Seil (D 3 mm) kürzen auf zwei Seilstücke je 100 cm
- Seil (D 6 mm) kürzen auf ein Seilstück 400 cm
- Verzurrgurt kürzen auf zwei Gurte je 60 cm
- Verzurrgurte mit Nähmaschine zu Bandschlingen in Ringform verbinden

Bei allen Schnittstellen der Seile und Gurte die Enden durch Hitze veröden!

Zusammenbau:

1. Jeweils an den Enden des Rundholzes ein Loch bohren (D 6 mm)
2. Seil (D 6 mm) durch beide Löcher ziehen, sodass oberhalb des Besenstils 70 cm Seil und unterhalb des Rundholzes das Seil an beiden Seiten gleichlang ist.
3. Direkt unter dem Rundholz an beiden Seiten einen Überhandknoten binden
4. Seile (D 3 mm) mit Seil (D 6 mm) an beiden Enden durch Prusik verbinden
5. Seile (D 3 mm) durch Bandschlingen ziehen und jeweils Seile (D 3 mm) durch Sackstich (gesteckt) verbinden

2

Theorie

Rahmenbedingungen für Sport im Einsatz

- Platzproblematik im Feldlager (4 m²)
- Transportbeschränkungen in Gewicht und Größe
- Auf- und Abbau muss zügig erfolgen
- minimales Verletzungsrisiko
- geringe Kosten

Der „Sling-Trainer“

- erfüllt alle o.g. Rahmenbedingungen für den Sport im Einsatz
- hat eine hohe wissenschaftliche Akzeptanz
- ist hochfunktional und wirkt präventiv → stabilisiert den Körper durch Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- wird genutzt im Leistungssport wie auch von Spezialkräften
- kann selbst hergestellt werden durch Bundeswehrmaterial
- macht Spaß durch dynamisches Training

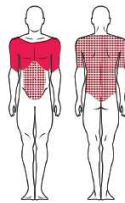
Sicherheitsbestimmungen

- Vor jeder Benutzung muss das Trainingsgerät auf Schäden geprüft werden, insbesondere Knoten und Seile.
- Beim Training muss der Rücken jederzeit gerade gehalten werden (Hohlkreuz muss verhindert werden!)

1

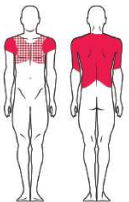
Übung 3: Liegestütz

Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3	4-12	dynamisch	langsam	90 - 180



Übung 4: Dips

Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3	6-12	dynamisch	langsam	90 - 180



6

Benötigte Knoten:

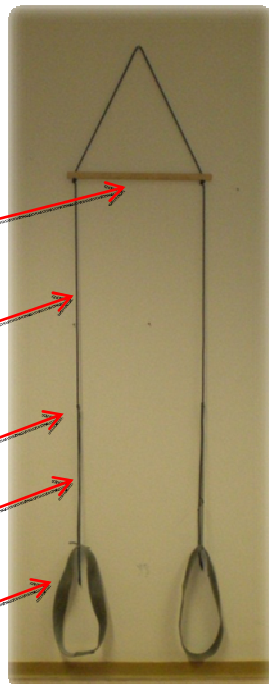
Einfacher „Überhandknoten“

Bremsklemmknoten „Prusik“



Knoten zur Seilverbindung „Sackstich gesteckt“

„Sling-Trainer“



Rundholz

Seil (D 6mm)

Prusikknoten

Seil (D 3mm)

Bandschlinge

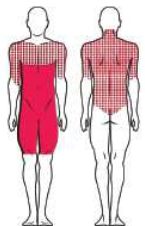
3

Trainingsübungen

Alle Übungen können angepasst werden, sodass sie leichter oder schwerer sind, indem

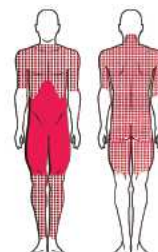
- Die Position zum Aufhängungspunkt geändert wird
- Die Länge der Seile geändert wird
- Die Platzierung der Schlingen geändert wird

Übung 1 zur Erwärmung: Das Brett



Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
2	1x 30-40 sec	statisch	halten	60

Variation: Das Brett mit Hüftbeugung (gestreckte Beine)



Sätze (Anzahl)	Wdh (Anzahl)	Arbeitsweise	Ausführung	Pause (sec)
3	6 - 12	dynamisch	langsam	60-120

4

