

Übungsvariationen

Progression & Regression für die wichtigsten Grundübungen

Outdoor-Setup · Körpergewicht · Mini-Band · Langes Band · Bank · Treppe · Geländer

Was drin ist

1. Kniebeuge
2. Ausfallschritt
3. Liegestütz
4. Plank
5. Hip Thrust / Glute Bridge
6. Klimmzug & Rudern
7. Burpee

So liest du dieses Toolkit

Jede Übung hat einen Standard – und links davon eine Regression, rechts eine Progression. Du gibst die Übung an, schaust einmal in die Runde und teilst Levels zu. Wer wackelt, geht eine Stufe runter. Wer langweilig durchballert, geht eine Stufe rauf.

[Eigengewicht]	Ohne Equipment – immer machbar.
[Bank]	Parkbank, Mauer, Sitzgelegenheit – Standard im Outdoor-Training.
[Treppe]	Stufen verschiedener Höhen – ideal für einseitige Arbeit und Plyo.
[Geländer / Stange]	Reck, Brückengeländer, niedrige Stange – für Pull-Bewegungen.
[Mini-Band]	Kurzes Loop-Band um Knie oder Knöchel – für Aktivierung und Spannung.
[Langes Band]	Großes Resistance-Loop – kann assistieren (Klimmzug) oder Widerstand geben (Squat, Hip Thrust).

So liest du die Tabellen: Jeder Punkt nennt zuerst die Variante, dann in eckigen Klammern das benötigte Equipment. Reihenfolge in jeder Spalte: oben einfach/grundlegend → unten anspruchsvoll/spezifisch.

Kniebeuge

Squat – beidbeinig, hüftbreiter Stand

Knie folgen dem kleinen Zeh · Brust hoch · Ferse bleibt am Boden

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Festhalten am Geländer, nur so tief wie sauber möglich *[Geländer]*
- Box Squat: auf die Bank setzen, kontrolliert wieder hoch *[Bank]*
- Fersen auf einer flachen Stufenkante – mehr Tiefe trotz steifer Sprunggelenke *[Treppe]*
- Wandsitz: Rücken am Baum/Mauer, Knie 90°, 20–40 Sek halten *[Eigengewicht]*
- Goblet-Position simulieren: Hände vor der Brust verschränkt – aufrechter Rumpf *[Eigengewicht]*
- Mini-Band über den Knien, beidbeinig – Knie aktiv nach außen drücken *[Mini-Band]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Tempo-Squat: 3 Sek runter, 1 Sek halten, kraftvoll hoch *[Eigengewicht]*
- 1½-Reps: ganz runter – halb hoch – ganz runter – ganz hoch *[Eigengewicht]*
- Jump Squat: tief runter, explosiv abspringen, weich landen *[Eigengewicht]*
- Banded Squat: langes Band unter beide Füße, Enden über die Schultern *[Langes Band]*
- Mini-Band Squat-Walks: Band über den Knien, 4 Schritte rechts, 4 links *[Mini-Band]*
- Box Squat einbeinig: weitbeinig auf die Bank, mit einem Bein hoch *[Bank]*
- Bulgarian Split Squat: hinterer Fuß auf der Bank, vorderes Bein tief *[Bank]*
- Pistol Squat assistiert: am Geländer festhalten, einbeinig runter und hoch *[Geländer]*
- Shrimp Squat: ein Bein hinten eingewinkelt, Knie zum Boden tippen *[Eigengewicht]*
- Step-Down von zwei Stufen: einbeinig, kontrolliert die Standstufe entlasten *[Treppe]*

COACH-CUE

Knie folgen dem kleinen Zeh, Brust bleibt aufrecht, Ferse fest am Boden. Wackelt die Ferse → eine Stufe leichter.

Ausfallschritt

Lunge – einseitige Arbeit, Vorwärts / Rückwärts / Seitlich

Knie über dem Knöchel · Rumpf aufrecht · hintere Hüfte gestreckt

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Split Stance statisch: vorne/hinten stehen, kleine Tiefenbewegung *[Eigengewicht]*
- Festhalten am Geländer, Reverse Lunge in halber Tiefe *[Geländer]*
- Vorderer Fuß auf der Bank – kürzerer Bewegungsweg, weniger Tiefe *[Bank]*
- Mini-Band um die Knöchel: kleine Schritte vor/zurück *[Mini-Band]*
- Knie kurz vor dem Boden absetzen statt frei halten *[Eigengewicht]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Walking Lunge: Schritt für Schritt nach vorne, Knie tippt *[Eigengewicht]*
- Reverse Lunge mit Knie-Drive: hoch + Knie zur Brust ziehen *[Eigengewicht]*
- Jump Lunge: in der Luft Beine wechseln, weich landen *[Eigengewicht]*
- Bulgarian Split Squat: hinterer Fuß auf der Bank *[Bank]*
- Step-Up: kompletter Schritt auf die Bank, vorderes Bein arbeitet *[Bank]*
- Peterson Step-Up: auf der Bank stehen, vorderes Bein vor der Bank absenken, Ferse tippt *[Bank]*
- Banded Step-Up: langes Band unter den Standfuß, Enden in der Hand *[Bank + Langes Band]*
- Side Lunge mit Fuß auf der Bank: seitlich tief, anderes Bein gestreckt *[Bank]*
- Treppen-Lunge: jede zweite Stufe nach oben springen *[Treppe]*
- ½-Reps Reverse Lunge: tief – halb hoch – tief – ganz strecken *[Eigengewicht]*

COACH-CUE

Knie immer über dem Knöchel, Rumpf aufrecht, hintere Hüfte aktiv strecken. Knickt das Knie nach innen → Mini-Band rein oder eine Stufe leichter.

Liegestütz

Push-up – Drücken, Ellbogen 45°

Hüfte und Schultern eine Linie · Ellbogen nach hinten, nicht nach außen

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Wand-Push-up: Hände schulterbreit an der Wand, Schritt zurück *[Eigengewicht]*
- Geländer-Push-up: je höher die Hände, desto leichter *[Geländer]*
- Bank-Push-up: Hände auf der Bank, Füße am Boden *[Bank]*
- Treppen-Push-up: Hände auf höherer Stufe, schrittweise tiefer *[Treppe]*
- Knie-Push-up am Boden – Hüfte bleibt offen, kein Knick *[Eigengewicht]*
- Mini-Band auf Oberarmhöhe hinter dem Rücken eingehängt – Band schubst hoch *[Mini-Band]*
- Nur die negative Phase: oben starten, 3–5 Sek langsam runter, Knie ablegen *[Eigengewicht]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Voller Push-up: Brust knapp über dem Boden, kraftvoll hoch *[Eigengewicht]*
- Tempo-Push-up: 3 Sek runter, 1 Sek halten, hoch *[Eigengewicht]*
- Füße auf der Bank: mehr Last auf die Schultern *[Bank]*
- Pike Push-up: Füße auf der Bank, Hüfte hoch, Kopf zwischen den Händen *[Bank]*
- Diamant-Push-up: Hände eng, Daumen/Zeigefinger berühren sich *[Eigengewicht]*
- Archer Push-up: ein Arm drückt, der andere bleibt seitlich gestreckt *[Eigengewicht]*
- Banded Push-up: langes Band über den Rücken, Enden in den Händen *[Langes Band]*
- Plyo Push-up: explosiv drücken, Hände kurz vom Boden lösen *[Eigengewicht]*
- Wandernder Treppen-Push-up: eine Hand auf die nächste Stufe, drücken, wechseln *[Treppe]*

COACH-CUE

Hüfte und Schulter bleiben in einer Linie, Ellbogen nach hinten. Hängt die Hüfte durch → Hände höher (Bank oder Geländer) oder auf die Knie.

Plank

Unterarmstütz – Rumpfspannung von Kopf bis Ferse

Po fest · Bauchnabel rein · ruhig atmen, nicht zucken

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Schräger Plank an der Bank – je höher die Unterarme, desto leichter *[Bank]*
- Schräger Plank am Geländer (sehr hoch) für Einsteiger *[Geländer]*
- Knie-Plank am Boden, Hüfte bleibt gestreckt *[Eigengewicht]*
- Intervalle statt Dauer: 3 x 20 Sek mit 10 Sek Pause *[Eigengewicht]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Shoulder-Taps: gegenüberliegende Schulter tippen, Hüfte ruhig *[Eigengewicht]*
- Beinheben einzeln: 2 Sek hoch, 2 Sek halten, kontrolliert ab *[Eigengewicht]*
- Up-Down Plank: Wechsel Unterarm – Hand-Plank *[Eigengewicht]*
- Side Plank mit Beinheben: oberes Bein hebt rhythmisch *[Eigengewicht]*
- Plank Jacks mit Mini-Band um die Knöchel *[Mini-Band]*
- Banded Anti-Rotation: langes Band seitlich am Geländer fixiert, mit einer Hand zur Mitte ziehen *[Langes Band + Geländer]*
- Füße auf der Bank: Long-Lever Plank *[Bank]*
- Plank-Walk-Out: aus dem Stand mit den Händen vorlaufen in den Plank und zurück *[Eigengewicht]*

COACH-CUE

Po anspannen, Bauchnabel zur Wirbelsäule, ruhig atmen. Sackt die Hüfte → sofort eine Stufe leichter, Position vor Dauer.

Hip Thrust / Glute Bridge

Hüftstrecker – Po und hintere Kette

Po zuerst, dann Hüfte – nicht aus dem Kreuz drücken

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Glute Bridge am Boden, beidbeinig, Hüfte voll strecken *[Eigengewicht]*
- Fersen auf der Bank, Schultern am Boden – sehr stabile Ausgangsposition *[Bank]*
- Kurzer Bewegungsweg: nur bis volle Streckung, kein Hohlkreuz erzwingen *[Eigengewicht]*
- Tempo: 3 Sek hoch, 3 Sek halten – Spannung statt Höhe *[Eigengewicht]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Hip Thrust: Schulterblätter auf der Bank, Füße am Boden, Hüfte voll strecken *[Bank]*
- Einbeinige Glute Bridge: ein Bein gestreckt nach oben *[Eigengewicht]*
- Einbeiniger Hip Thrust auf der Bank *[Bank]*
- B-Stance Hip Thrust: ein Fuß flach, anderer nur mit der Ferse – Last auf einer Seite *[Bank]*
- Mini-Band über den Knien: aktiv nach außen drücken während der Bewegung *[Mini-Band]*
- Banded Hip Thrust: langes Band über die Hüfte, Enden unter den Händen am Boden *[Langes Band]*
- Frog Pump: Fersen zusammen, Knie nach außen *[Eigengewicht]*
- Pause-Reps: 3 Sek oben halten, Po fest *[Eigengewicht]*

COACH-CUE

Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem unteren Rücken. Zieht es im Kreuz → Bewegungsweg verkürzen, Po bewusst zuerst anspannen.

Klimmzug & Rudern

Pull – Ziehbewegungen, oft Schwachstelle im Camp

Schulterblätter zuerst zusammen / runter, dann ziehen

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Inverted Row unter dem Geländer – je aufrechter der Körper, desto leichter *[Geländer]*
- Banded Pull-Apart: langes Band auf Brusthöhe, Arme öffnen *[Langes Band]*
- Banded Row im Stand: langes Band um eine Stange/Baum, ziehen zur Brust *[Langes Band + Geländer]*
- Banded Pull-up: langes Band über die Stange, Knie in die Schlaufe *[Langes Band + Reck]*
- Negativer Klimmzug: hochspringen, 3–5 Sek oben halten, langsam runter *[Reck]*
- Scapula Pull-up: nur Schulterblätter aktivieren – 2 cm hoch, halten, runter *[Reck]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Strict Pull-up: ohne Schwung, Brust zur Stange *[Reck]*
- Pull-up mit 3 Sek Pause oben *[Reck]*
- L-Sit Pull-up: Beine im 90° halten während des Zugs *[Reck]*
- Archer Pull-up: ein Arm zieht, anderer fast gestreckt zur Seite *[Reck]*
- Tempo-Pull-up: 3 Sek hoch, 3 Sek runter *[Reck]*
- Inverted Row mit Füßen auf der Bank: höhere Auflage, mehr Hebel *[Geländer + Bank]*
- Einarmiger Banded Row im Stand *[Langes Band]*
- Weighted Pull-up: Rucksack mit Wasserflaschen *[Reck]*

COACH-CUE

Erst die Schulterblätter aktivieren, dann die Arme. Schwung („Kipping“) raus, sauber statt schnell.

Burpee

Ganzkörper – Hocke, Plank, Push-up, Sprung

Saubere Position in jeder Phase – Tempo kommt später

LEICHTER

Regression – wenn die Form bricht oder Tiefe fehlt

- Step-Back Burpee: Fuß für Fuß nach hinten setzen statt zu springen *[Eigengewicht]*
- Ohne Push-up: nur in den Plank und wieder hoch *[Eigengewicht]*
- Ohne Sprung am Ende: oben strecken und auf die Zehenspitzen *[Eigengewicht]*
- Bank-Burpee: Hände auf der Bank statt am Boden – komplette Bewegung leichter *[Bank]*
- Up-Down Plank statt Burpee als Vorstufe *[Eigengewicht]*

SCHWERER

Progression – wenn das Tempo stimmt und sauber läuft

- Voller Burpee: Brust am Boden, hoher Strecksprung mit Klatschen *[Eigengewicht]*
- Burpee mit Tuck Jump: Knie zur Brust am höchsten Punkt *[Eigengewicht]*
- Burpee Broad Jump: statt nach oben, Weitsprung nach vorn *[Eigengewicht]*
- Burpee + Pull-up: direkt nach dem Sprung an die Stange greifen *[Reck]*
- Burpee Box Jump: aus dem Burpee auf die Bank springen *[Bank]*
- Banded Burpee: langes Band über den Schultern, Enden unter den Füßen *[Langes Band]*
- Side Burpee: nach rechts/links seitlich runter, abwechselnd *[Eigengewicht]*
- Einarmiger Burpee: nur eine Hand zum Boden *[Eigengewicht]*

COACH-CUE

In jeder Phase eine saubere Position halten. Lieber 8 saubere als 15 wackelige.