

# GIBBOARD®

# EXERCISE CARDS

BY  GIBBON®

## H HEARTRATE

- 1 CROSS OVER STEPS
- 2 YMCA
- 3 LINE JOGGER
- 4 PLANK TWIST
- 5 JUMP AND SURF
- 6 MOUNTAIN CLIMBER
- 7 SQUAT JUMP I
- 8 SQUAT JUMP II

## B BALANCE

- 1 POWERNAP
- 2 BALANCE STANCE
- 3 PENDULUM
- 4 KNEE EXPOSURE
- 5 LINE BREAKER
- 6 BACK BALANCE

## S1 STRENGTH

- L1** CALF RISER  
**L2** LUNGES  
**L3** HIP THRILLER  
**L4** HEEL LIFTER  
**L5** LINE SCALE  
**L6** LINE SQUAT

- C1** LINE CYCLING  
**C2** SWIMMER  
**C3** BWS TWISTER  
**C4** BUDDHA CRUNCH  
**C5** DOG

- U1** LINE PUSH UP  
**U2** SNAKE

## S2 STRENGTH

- L1** GIBBOARD LUNGES  
**L2** SLACK BRIDGE I

- C1** LINE CRUNCHES  
**C2** TIGER  
**C3** SWINGING TABLE  
**C4** CANDLE  
**C5** SIDE PLANK

- U1** ONE LINE PUSH UP I  
**U2** PLANK CLIMBING I  
**U3** ROCKER

## S3 STRENGTH

- L1** PISTOL SQUAT I  
**L2** PISTOL SQUAT II  
**L3** SLACK BRIDGE II

- C1** ROLL UP  
**C2** UNSTABLE ARCH  
**C3** POWER BRIDGE  
**C4** STRONGMAN

- U1** ONE LINE PUSH UP II  
**U2** PLANK CLIMBING II

## M MOBILITY

- L1** OCCIPUT  
**L2** TRICEPS  
**L3** SERRATUS/LATISSIMUS  
**L4** RHOMBOIDEEN  
**L5** QUADRICEPS  
**L6** GASTROGNEMII  
**L7** ADDUCTORS I  
**L8** TRACTUS ILIOTIBIALES

- L1** VENTRAL CORE ROTATION  
**L2** BWS EXT  
**L3** OPEN SPINE  
**L4** ISCHIOS I  
**L5** BWS ISCHIOS

- L1** HIPOPENER  
**L2** VENTRAL CHAIN  
**L3** VENTRAL & LEGS  
**L4** ADDUCTORS II  
**L5** ISCHIOS II  
**L6** ILIOPSOAS QUADRICEPTS

LOWER BODY

CORE

UPPER BODY

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

# CROSS OVER STEPS



GIBBON®



GIBBON®



GIBBON®

## ANFANGSPUNKT

*ein Fuß steht längs auf der Line und gibt voll Druck*

## BEWEGUNG

*Spielbein tipt rechts und links von der Line im Wechsel*

## ENDPUNKT

*Knie bei ca 90° Flex bei Richtungswechsel*

## ZIEL

*HerzKreislaufanregung, Zentrierung*

## KNACKPUNKT

*Timing anpassen um Energie aus der Line zu nutzen*



**ANFANGSPUNKT**

*stand vor dem Board*

**BEWEGUNG**

*in rhythmischem Wechsel rechten Fuß auf die Line setzen + rechten Arm hoch strecken, danach folgen linker Fuß und linker Arm*

**ENDPUNKT**

*in gleicher Reihenfolge wieder absteigen, Richtungswechsel*

**ZIEL**

*HerzKreislauf anregen und Gehirn jogging*

**KNACKPUNKT**

*rhythmus und balance koordinieren*

# LINE JOGGER



## ANFANGSPUNKT

stabiler Stand, ein Fuß zentral auf der Line

## BEWEGUNG

dynamisch nach oben springend die Füße auf der Line abwechseln

## ENDPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

## ZIEL

Training des Herz-Kreislaufsystems, Verbesserung der Koordination, Gewebepflege

## KNACKPUNKT

das Körpergewicht immer auf den Fuß verlagern der auf der Line aufsetzt

# PLANK TWIST



## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition, Hände sind auf der Slackline*

## BEWEGUNG

*Beine werden springend seitlich angehockt, wieder gestreckt und zur anderen Seite angehockt, wieder gestreckt*



## ENDPUNKT

*HerzKreislauf ist aktiviert*

## ZIEL

*HerzKreislauf-Anregung, Schulterstabilisation*



## KNACKPUNKT

*Schultern bleiben senkrecht über der Line, wipende Energie aus der Line nutzen*

# JUMP AND SURF



## ANFANGSPUNKT

Stand vor der Slackline

## BEWEGUNG

aktiv vom Boden auf die Line springen, kurz „Surfen“ und dann wieder zurück



## ENDPUNKT

Squatposition mittig auf der Line

## ZIEL

Kontrolle über die Line, Plyotraining, Körperkontrolle



## KNACKPUNKT

Impulse müssen vom Knie abgefangen werden, zentral auf der

# MOUNTAIN CLIMBER



## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition*

## BEWEGUNG

*im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen*

## ENDPUNKT

*Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen*

## ZIEL

*Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur*

## KNACKPUNKT

*Schultern und Rumpf stabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken*

# SQUAT JUMP I



GIBBON®



GIBBON®



GIBBON®

## ANFANGSPUNKT

Hände greifen die Line beide Füße neben der Line gehockt

## BEWEGUNG

Hocksprung über die Line

## ENDPUNKT

*Direkt nach der Landung wieder zurück springen*

## ZIEL

HerzKreislauf Anregung, Schulterstabilisation

## KNACKPUNKT

Arme und Schultern Stabil

# SQUAT JUMP II



GIBBON®



GIBBON®

## ANFANGSPUNKT

Liegestützposition

## BEWEGUNG

Beide Füße springen  
gleichzeitig ab und Beine  
angehockt

## ENDPUNKT

Squatposition vor der  
Line und wieder zurück-  
springen

## ZIEL

HerzKreislaufAnregung,  
Koordination, Beinkräf-  
tigung

## KNACKPUNKT

Schultern und Rumpf stabil  
halten, Schultern bleiben immer  
über den Handgelenken

# POWER NAP



**GIBBON®**

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH



## **ANFANGSPUNKT**

*Rückenlage entlang der Line*

## **BEWEGUNG**

*Wirbelsäulen auf der Line ausrichten, Arme locker neben dem Körper und Schulterblätter richtung Boden absinken lassen*

## **ENDPUNKT**

*derch Atmung Brustkorb weiten*

## **ZIEL**

*Entspannung*

## **KNACKPUNKT**

*der Druck soll regelmäßig verteilt sein*

# BALANCE STANCE



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

*Fuß gerade auf die Line setzen, Knie leicht gebeugt. Arme in U-Halte, Ellbogen sind locker gebeugt, Blick nach vorne*

## BEWEGUNG

*Versuchen so lange wie möglich auf einem Bein zu balancieren*

## ENDPUNKT

*sicher absteigen*

## ZIEL

*bessere Balance und Körpergefühl*

## KNACKPUNKT

*Oberkörper bleibt aufrecht, die Arme balancieren locker in den Schultern*

# PENDULUM

**ANFANGSPUNKT**

*Sitz quer auf der Line, Line verläuft zwischen Steißbein und den Sitzbeinhöckern, Beine sind leicht angewinkelt. Arme unterstützen hinter dem Rücken*

**BEWEGUNG**

*Oberkörper zurück lehnen und Beine abheben, Arme und Beine dienen der Balance*

**ENDPUNKT**

*10 sek*

**ZIEL**

*Verbesserung der Balance, Bauchkräftigung*

**KNACKPUNKT**

*in der Ruhe liegt die Kraft*

# KNEE EXPOSURE



## ANFANGSPUNKT

*quer auf der Line knien, Auflagepunkte unter den Knien*

## BEWEGUNG

*Balance mit den Armen finden, versuchen möglichst aufrecht zu balancieren*

## ENDPUNKT

*Sicher absteigen*

## ZIEL

*Balance verbessern, Körperwahrnehmung schulen*

## KNACKPUNKT

*Rumpf-/Hüftkoordination*

# LINE BREAKER



## ANFANGSPUNKT

rechter Arm stützt am Line-Boardübergang, linkes Bein steht quer auf der anderen Site (diagonaler Stütz

## BEWEGUNG

linkes Bein wird unter dem Körper nach ventral gestreckt, Körper rotiert mit

## ENDPUNKT

linke Hand greift ausgestreckten rechten Fuß, beide Seiten

## ZIEL

Körpergefühl und Schulterstabilität

## KNACKPUNKT

Balance halten



# BACK BALANCE



## ANFANGSPUNKT

*Rücken lage auf der Slackline,  
Arme stützen breit, Beine  
richtung Decke strecken*

## BEWEGUNG

*Unterstützung der Hände  
reduzieren, Beine und Arme  
zum balancieren benutzen*

## ENDPUNKT

*frei balancieren*



## ZIEL

*Körpergefühl trainieren*

## KNACKPUNKT

*der Line so wenig wie möglich  
Impulse geben*

# CALF RISER



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Zehenballenstand quer auf der Slackline, eine Fußbreite Abstand zwischen den Füßen, Stäbe stützen locker vor der Line, Körper aufrecht

## BEWEGUNG

konzentrische Plantarflexion und exzentrische Dorsalextension im Sprunggelenk

## ENDPUNKT

Zehenballenstand gestreckt auf der Line

## ZIEL

Konzentrisch-/ Exzentrisches Training der Unterschenkelmuskulatur

## KNACKPUNKT

Bewegung findet im OSG statt  
.Knie bleiben gestreckt, Line bleibt waagrecht. Kippen der Line weist auf Ausweichbewegung hin

# LUNGES



GIBBOARD®



GIBBOARD®

**ANFANGSPUNKT**

Einbeinstand vor der Line auf dem Boden, Fußrücken des Spielbeines liegt auf der Line und drückt in Knie-extension, Hände am Kopf, Rumpfaufrecht

**BEWEGUNG**

Standbein beugt und streckt

**ENDPUNKT**

Spielbeinknie berührt fast den Boden

**ZIEL**

Bein kräftigung, Balance, Beinachsentraining

**KNACKPUNKT**

Rumpfkontrolle, Beinachse im Standbein halten, Becken nicht abkippen lassen

# HIP THRILLER



GIBBOARD



GIBBOARD

## ANFANGSPUNKT

*Kniestand neben der Line, eine Handfläche berührt die Line, Spielbein seitlich ausgestreckt*

## BEWEGUNG

*Spielbein hebt und senkt sich (Spielbein variationen einbauen wie z.B. Hüftflex), Rumpfstabil*

## ENDPUNKT

*Spielbein maximal abduziert*

## ZIEL

*Kräftigung der Abduktoren und Rumpfkontrolle*

## KNACKPUNKT

*Oberkörper, Becken und Standbein verlassen nicht die Frontalebene, Ferse zeigt nach hinten nicht nach unten!*

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# HEEL LIFTER



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Stütz quer zur Line, ein Bein gestreckt in der Luft, Schultern über der Line

## BEWEGUNG

Standbein geht von Dorsal-extension in die Plantar-flexion

## ENDPUNKT

Endgradige Plantarflexion im OSG

## ZIEL

Rumpfstabilisierung, konzentrisch-exzentrisches-Wadentraining, Schulter Stabilisierung

## KNACKPUNKT

Körperspannung halten um das Becken nicht abkippen zu lassen, Armspannung in extension halten

# LINE SCALE



## ANFANGSPUNKT

einen Fuß gerade auf die Line setzen, ein Bein aktiv Anheben

## BEWEGUNG

Oberkörper nach vorn bewegen, Bein nach hinten strecken

## ENDPUNKT

Standwaage

## ZIEL

Schulung des Gleichgewichtes, Stabilisierung der Hüfte

## KNACKPUNKT

Knie leicht gebeugt halten, Rücken gerade, Bauch fest, Becken waagrecht

# LINE SQUAT

**ANFANGSPUNKT**

Schulterbreiter Stand auf der Ferse, Fußspitzen zeigen nach vorne

**BEWEGUNG**

Knie langsam beugen und strecken

**ENDPUNKT**

Knie so weit wie möglich beugen

**ZIEL**

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Beinachsentraining

**KNACKPUNKT**

Rücken gerade, Beinachse halten



## ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf der Line,  
Hände stützen auf dem  
Boden,  
Beine in Tabletopposition

## BEWEGUNG

Kinn auf die Brust, Beine  
im Wechsel nach vorne  
strecken

## ENDPUNKT

Fersen gehen richtung  
Lineverlängerung

## ZIEL

Bauchkräftigung, Zentrie-  
rung, Balancefähigkeit

## KNACKPUNKT

Nur soweit mit den Beinen tief  
gehen, dass die LWS  
nicht in die Lordose fällt

# SWIMMER



GIBBOARD



GIBBOARD

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Bauchlage quer zur Line, Arme sind  $\frac{1}{4}$ berkopf gestreckt und HÄnde ruhen auf der Line

## BEWEGUNG

Körperspannung aufbauen, sodass nur nuch Becken und Bauch aufliegen

## ENDPUNKT

Jeweils diagonal ein Arm und ein Bein richtung Decke heben

## ZIEL

Kräftigung dorsal, Körperspannung

## KNACKPUNKT

Nacken gerade halten, nicht über Beckenrotation ausweichen

# BWS TWISTERS



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Bauchlage quer zur Line, Arme sind überkopf gestreckt und Hände ruhen auf der Line, Beine liegen in AR gespreizt

## BEWEGUNG

Im Wechsel die Arme in Richtung Decke abduzieren und die Wirbelsäule aufrotieren, Kopfdreht mit

## ENDPUNKT

deutliches Dehngefühl im Brustbereich, Das Becken soll nicht abheben

## ZIEL

Kräftigung Rückenmuskulatur, Kräftigung Pectoralis, Mobilisierung der BWS Rotation, Aktive Dehnung der Brustmuskulatur

## KNACKPUNKT

Das Becken bleibt am Boden verankert

# BUDDHA CRUNCH



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition*

## BEWEGUNG

*im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen*

## ENDPUNKT

*Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen*

## ZIEL

*Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur*

## KNACKPUNKT

*Schultern und Rumpfstabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken*



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

Liegestützposition

## BEWEGUNG

im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen

## ENDPUNKT

Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen

## ZIEL

Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur

## KNACKPUNKT

Schultern und Rumpfstabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken

# LINE PUSHUPS



## ANFANGSPUNKT

Stütz auf der Line,  
Schulter über dem  
Handgelenk

## BEWEGUNG

Ellenbogen eng am  
Körper beugen und  
strecken

## ENDPUNKT

Ellenbogen ca. 90  
Grad gebeugt

## ZIEL

Kräftigung der  
Schulter-, Brust-,  
Arm- und Bauch-  
muskulatur

## KNACKPUNKT

Schulter bleibt immer  
über dem Handgelenk,  
Bauch und Gesäß an-  
spannen

# SNAKE



## ANFANGSPUNKT

Seitstütz auf der Line mit permanentem Zug richtung Körpermitte, Arm streckt nach oben

## BEWEGUNG

Arm wird horizontal adduziert, während Rumpf und Becken der Bewegung folgen und die Füße mit rotieren

## ENDPUNKT

Einarmstütz, Bauch zeigt zum Bodenrotieren

## ZIEL

Kräftigung seitt. Bauchmuskulatur, Stabilisierung Schulter

## KNACKPUNKT

Hüfte während der Drehung nicht beugen, Schulter bleibt senkrecht über der Line

# GIBBOARD LUNGES



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

ein Fuß steht vorne auf der Linie der anderestabilisiert auf der Boardschräge, Arme in U-halte

## BEWEGUNG

hinteres Knie senkt sich richtung Board, vorderes Knie beugt

## ENDPUNKT

Hinteres Knie stoppt bevor es das Board berührt

## ZIEL

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Schulung der Stabilität der Beinachse

## KNACKPUNKT

Oberkörper stabil und aufrecht halten

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# SLACK BRIDGE I



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

*RÄckenlage quer zur Line,  
Fersen stehen auf der Line*

## BEWEGUNG

*Becken richtung Decke  
heben*

## ENDPUNKT

*Oberschenkel und Körper  
bilden eine Linie*

## ZIEL

*Kräftigung hintere Kette*

## KNACKPUNKT

*Fersen richtung Gesäß ran  
ziehen, Becken nicht absa-  
cken lassen*

# LINE CRUNCHES



## ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf der Line, Füße stehen auf dem Boden, Hände sind Richtung Knie ausgestreckt

## BEWEGUNG

Oberkörper rollt Wirbel für Wirbel auf

## ENDPUNKT

der Rücken soll so weit wie möglich in die Senkrechte

## ZIEL

symmetrische Aktivierung der Bauchmuskulatur, v.a. rectus abdominis

## KNACKPUNKT

ohne Schwung aufrollen, wobei die Füße nicht vom Boden abheben dürfen



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

Stütz quer auf der Line, Knie ca. 90 Grad gebeugt, Zehenballen sind aufgestellt

## BEWEGUNG

mit geradem Rücken das Gesäß nach hinten ziehen

## ENDPUNKT

Knie 10cm vom Boden abheben und Gewicht nach hin-ten verlagern, hinten 2-3 sec. Halten

## ZIEL

Kräftigung der ventralen Kette, Schulterblatt Kontrolle

## KNACKPUNKT

man sieht an der line ob sie in die richtige Richtung gezogen wird

# SWINGING TABLE



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Stütz rücklinks auf den Boden, Fersen liegen Hüftbreit mit gestreckten Beinen auf der Line, Gesäß in der Luft

## BEWEGUNG

Knie beugen und Hüfte streckt sich nach oben durch.

## ENDPUNKT

Schultern sind maximal retrahiert

## ZIEL

Mobilisierung und Stabilisierung Schulter, Kräftigung der dorsalen Kette

## KNACKPUNKT

Finger zeigen nach hinten, limitierender Faktor = Beweglichkeit in Retraktion

# CANDLE



**GIBBON®**

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH



## ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf dem Boden, Gesäß am Gibboard, Beine strecken senkrecht zur Decke, Handflächen liegen auf der Slackline

## BEWEGUNG

Druck auf die Handflächen geben, Gesäß anheben und die Wirbelsäule von unten nach oben aufrollen.

## ENDPUNKT

Schulterblattstand, Beine stehen senkrecht, Hüfte fast gestreckt

## ZIEL

Kräftigung des Schultergürtels, Bauchmuskulatur

## KNACKPUNKT

Beine bleiben senkrecht, Schulterkraft+Mobilität

# SIDEPLANK



## ANFANGSPUNKT

Seitunterarmstütz quer zum Giboard, Sprunggelenke liegen auf der Line

## BEWEGUNG

heben und senken des Beckens

## ENDPUNKT

Becken richtung Decke schieben und Arm über Kopf strecken

## ZIEL

Kräftigung der Seitlichen Rumpf- und Beinmuskulatur, Schulterstabi

## KNACKPUNKT

Körper soll in einer Ebene bleiben, nicht über Rotation ausweichen

# ONE LINE PUSH UP I



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Stütz parallel zum Giboard mit einer Hand auf der Line

## BEWEGUNG

Arme beugen

## ENDPUNKT

Schulter berührt fast die Slackline

## ZIEL

Kräftigung Arme, Kräftigung ventrale Kette

## KNACKPUNKT

Rumpf und Becken waagrecht halten

# PLANK CLIMBING I



GIBBON



GIBBON



GIBBON

## ANFANGSPUNKT

Liegestützposition, Hände sind auf der Slackline

## BEWEGUNG

mit den Händen in den Unterarmstütz absteigen

## ENDPUNKT

wieder aufsteigen in den Stütz

## ZIEL

Armkräftigung, Schultergürtel stabilisierung, Rumpfspannung

## KNACKPUNKT

Rumpfspannung halten

# ROCKER



## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition breit greifen*

## BEWEGUNG

*Gewicht auf eine Hand verlagern, gleichzeitig das Board mit der anderen Hand anheben, im Wechsel*

## ENDPUNKT

*Position stabilisieren*

## ZIEL

*Kräftigung der Schulter-, Brust-, Arm- und Bauchmuskulatur, Corekontrolle*

## KNACKPUNKT

*eine Schulter stützt aktiv während die andere "spielt"*

# PISTOL SQUAT I



## ANFANGSPUNKT

Die Beinachse des Standbeines muss gehalten werden, Knie darf nicht nach medial kippen, Belastung ist durchgehend auf dem Standbein

## BEWEGUNG

Oberkörper bleibt aufrecht während Standbein das Knie maximal beugt

## ENDPUNKT

Spielbein in Endposition möglichst waagrecht

## ZIEL

Kräftigung der Beinmuskulatur in der vollen ROM

## KNACKPUNKT

Gedehnte Ischios, Kraft kommt aus den Beinen nicht aus den Armen

# PISTOL SQUAT II



## ANFANGSPUNKT

*Einbeinstand am Lineende mit gekipptem Board*

## BEWEGUNG

*Standbein beugt soweit wie möglich, Spielbein ist nach vorne gestreckt*

## ENDPUNKT

*In beugung die Waage halten und wieder einbeinig aufstehen*

## ZIEL

*Beinkraft, -achsentraining und Balance*

## KNACKPUNKT

*Ischios des Spielbeines sollten gut gedehnt sein, Beinachse kontrollieren*

# SLACK BRIDGE II



## ANFANGSPUNKT

*Slack bridge I*

## BEWEGUNG

*ein Knie strecken und halten, im Wechsel*

## ENDPUNKT

*Oberschenkel parallel, Bein in Verlängerung des Rumpfes*

## ZIEL

*Kräftigung der hinteren Kette mit Rotationskomponente*

## KNACKPUNKT

*Becken nicht absacken lassen*

# ROLL UP



## ANFANGSPUNKT

Rückenlage auf dem Boden quer zur Line, Knie 90° gebeugt, Füße unter der Line eingehakt, Arme strecken über Kopf

## BEWEGUNG

Arme gehen Richtung Decke, gleichzeitig rollt der Rücken Wirbel für Wirbel auf

## ENDPUNKT

Rücken hat keinen Bodenkontakt mehr Arme stehen senkrecht

## ZIEL

Bauchmuskelaufbau, -ansteuerung

## KNACKPUNKT

Brett und Füße sollen nicht vom Boden abheben

# UNSTABLE ARCH



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

*Stütz rüchlinks auf der Line,  
FüÙe stehen hüÙtbreit mit  
angewinkelten Knien*

## BEWEGUNG

*Ein Arm geht in maximale  
Elevation während die  
HüÙte komplett gestreckt*

## ENDPUNKT

*Blick kopfüber nach  
hinten*

## ZIEL

*Schulter Mobilisierung und  
Stabilisierung, Mobilisie-  
rung vordere Kette, Kräfti-  
gung hintere Kette*

## KNACKPUNKT

*Stützende Schulter ist perma-  
nent senkrecht über der Line,  
limitierender Faktor = Beweg-  
lichkeit in Retraction*

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# POWER BRIDGE



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Ein Fuß und halbes gesäß auf der Line, Ipsilateraler Arm zeigt richtung Decke, contralateraler Arm stütz unter der Schulter auf dem Boden, zweites Bein gestreckt parallel zum Slackrack

## BEWEGUNG

Becken wird nach oben gedrückt

## ENDPUNKT

Hüfte ist gestreckt und das Becken waagrecht

## ZIEL

Rumpfkraftigung, Schulterstabilisierung, Körperkontrolle, Beinachsentraining

## KNACKPUNKT

Die Kontrolle über das Becken um es nicht abkippen zu lassen

GIBBON ist eine eingetragene Marke der ID Sports GmbH, Parler St 6, 70192 Stuttgart, Deutschland

# S3/C3

# STRONGMAN



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

*Sitz auf der Line, Beine gestreckt*

## BEWEGUNG

*Beine 90° Hüftbeugung halten, stützen und Gesäß von der Line abheben*

## ENDPUNKT

*Stützende Schwebeposition halten*

## ZIEL

*Kräftigung Bauch, Hüfte und Schultergürtel*

## KNACKPUNKT

*Balance zwischen Beindehnung und -kraft*

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# ONE LINE PUSH UP II



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition*

## BEWEGUNG

*im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen*

## ENDPUNKT

*Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen*

## ZIEL

*Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur*

## KNACKPUNKT

*Schultern und Rumpfstabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken*

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# PLANK CLIMBING II



## ANFANGSPUNKT

*Stütz quer zur Line, Fußballen auf der Line*

## BEWEGUNG

*absteigen in den Unterarmstütz*

## ENDPUNKT

*danach wieder hochdrücken in den Stütz*

## ZIEL

*Armkräftigung, Schultergürtel stabilisierung, Rumpfspannung*

## KNACKPUNKT

*Rumpfspannung halten*

# OCCIPUT



GIBBOARD®



GIBBOARD®

**ANFANGSPUNKT**

Rückenlage quer zur Line, Schädelansatz ruht auf der line, Körper ist entspannt

**BEWEGUNG**

Kopffrollt von Links nach rechts auf der Line

**ENDPUNKT**

Druck lässt nach

**ZIEL**

Detonisierung der ansitzenden Muskulatur, Entspannung

**KNACKPUNKT**

der Druckpunkt ist genau der Schädelansatz

# TRICEPS



## ANFANGSPUNKT

*Seitlage quer zur Line, eine Handstützt am Boden, der andere Arm liegt mit dem Triceps auf der Line*

## BEWEGUNG

*Oberarm rotiert um eigene Achse hin und her*

## ENDPUNKT

*wenn eine Lockerung spürbar ist*

## ZIEL

*Muskelpflege und Lockerung*

## KNACKPUNKT

*Verschiedene Druckpunkte können variiert werden*

# SERRATUS/LATISSIMUS



GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

## ANFANGSPUNKT

Seitlage quer auf der Line, Auflagepunkt, Serratusbereich

## BEWEGUNG

Oberkörper rollt auf der Line hin und her

## ENDPUNKT

Nachlassend der Spannung

## ZIEL

Gewebepflege

## KNACKPUNKT

durch verschiedene Auflagepunkte variieren

# RHOMBOIDEN



**GIBBON®**

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH



## ANFANGSPUNKT

*Stand vor der Line auf dem Board, Vorbeuge, Hände greifen die Line*

## BEWEGUNG

*Rücken aufrollen, Arme lang machen, Schulterblätter nach vorne gleiten lassen*

## ENDPUNKT

*Dehnreiz zwischen den Schulterblättern auslösen und halten*

## ZIEL

*Detonisierung der Schulterblattmuskulatur*

## KNACKPUNKT

*Kopfhängen lassen, Ellbogen sind gestreckt*

# QUADRICEPS



**GIBBON®**

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH



## ANFANGSPUNKT

*Unterarmstütz quer zur Line, Oberschenkel liegen auf der Line*

## BEWEGUNG

*Femur rotiert um eigene Achse*

## ENDPUNKT

*Nachlassen der Spannung*

## ZIEL

*Detonisierung des Quadriceps, Muskelpflege*

## KNACKPUNKT

*Druck muss von der Intensität individuell angepasst werden*



## ANFANGSPUNKT

*Sitz vor der Line, Beine überkreuzt, untere Wadenmuskulbauch liegt auf der Line*

## BEWEGUNG

*Rollen der Wade von rechts nach links*

## ENDPUNKT

*Nachlassen der Spannung,*

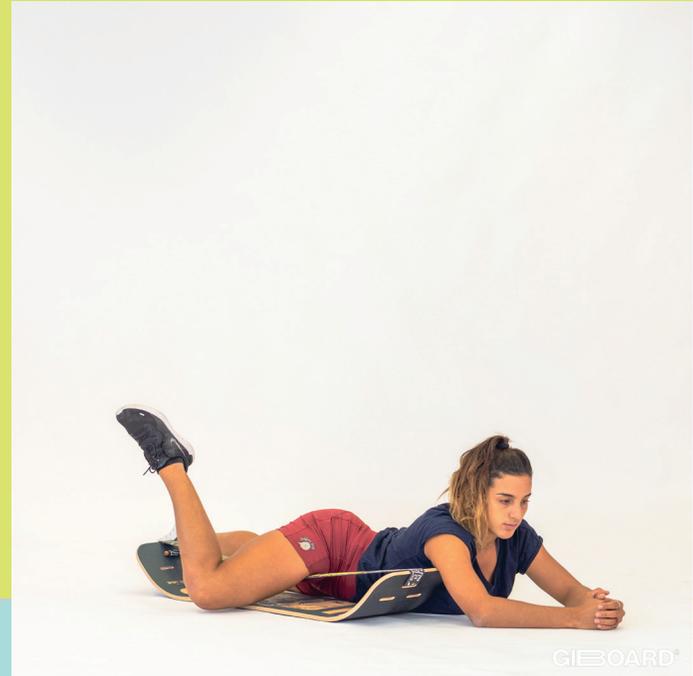
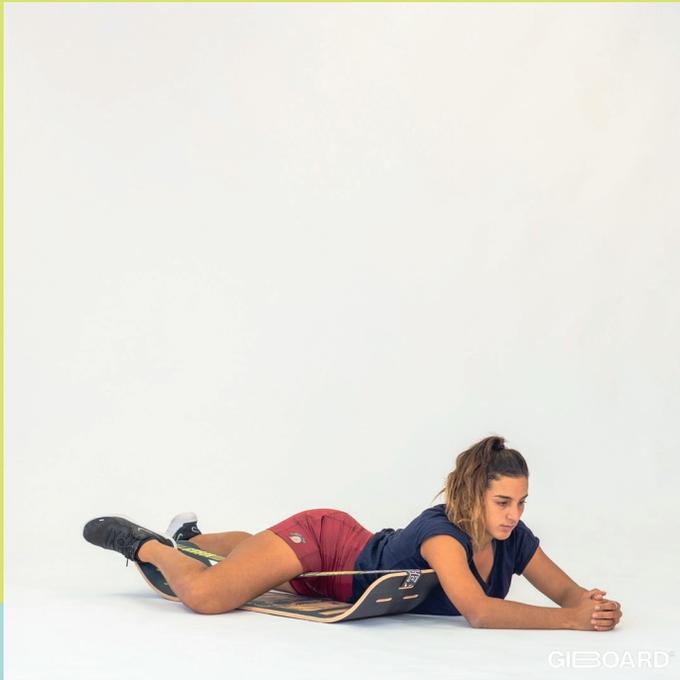
## ZIEL

*Detonisierung der Wade, Muskelpflege*

## KNACKPUNKT

*Druck individuell anpassen*

# ADDUCTORS I



## ANFANGSPUNKT

Bauchlage neben dem Board, Bein 90° beugen und ABD. Auflagepunkt sind Adduktoren hüftnah

## BEWEGUNG

Innenrotation Hüfte

## ENDPUNKT

Nachlassen der Spannung

## ZIEL

Detonisierung der Adduktoren, Gewebspflege

## KNACKPUNKT

Atmen und aktiv entspannen

# TRACTUS ILIOTIBIALIS



**GIBBON®**

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH



## ANFANGSPUNKT

*Seitlage quer auf der Line,  
Auflagepunkt ist der Tractus  
iliotibialios*

## BEWEGUNG

*vor und zurückrollen um die  
Körperachse*

## ENDPUNKT

*Nachlassen der Span-  
nung*

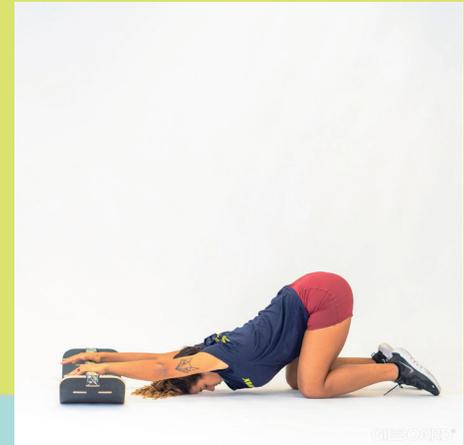
## ZIEL

*Detonisierung des Tractus*

## KNACKPUNKT

*Über die Arme stabil stützen.  
Körper entspannen*

# VENTRAL CORE ROTATION



## ANFANGSPUNKT

*grätschend vor der Line  
Knien, Arme ruhen auf der  
Line*

## BEWEGUNG

*Sternum richtung Boden  
absacken lassen, als  
Variante:  
Rumpfrotation mit ein-  
bauen*

## ENDPUNKT

*Dehngefühl im Ventralen  
Rumpf-, Brust-, Arm-  
bereich*

## ZIEL

*Ventrale Mobilisation*

## KNACKPUNKT

*Über die Atmung in die Dehn-  
position sinken*



## ANFANGSPUNKT

Sitz vor der Line, auf Schulterblatthöhen gegen die Line lehnen

## BEWEGUNG

Ws in Extension über die Line hängen

## ENDPUNKT

am Endpunkt der Bewegung noch nach Links und rechts rotieren

## ZIEL

WS Mobilisierung in EXT

## KNACKPUNKT

richtig hängen lassen

# OPEN SPINE



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

Gegrätschter Sitz vor der Line, Füße stemmen gegen das Board, eine Hand greift Line, die andere an der Schläfe

## BEWEGUNG

Arm zieht an der Line, Aufrichtung der Wirbelsäule, Wirbelsäule rotiert, sodass Ellbogen nach hinten zeigt

## ENDPUNKT

Endpunkt der WS-Rotation

## ZIEL

Mobilisierung der WS-Rotation, Aufrichtung

## KNACKPUNKT

Becken nach vorne kippen um mehr Rotation in der Wirbelsäule zu ermöglichen

# ISCHIOS I

**ANFANGSPUNKT**

*Langsitz vor der Line, Füße stemmen gegen das Board, Hände greifen die Line*

**BEWEGUNG**

*Rücken maximal nach vorne beugen, und durch Zug der Arme verstärken*

**ENDPUNKT**

*Dehnung der Ischios*

**ZIEL**

*Dehnung der Ischios*

**KNACKPUNKT**

*Becken nach vorne kippen damit es zur Dehnung kommt*



## ANFANGSPUNKT

*Liegestützposition*

## BEWEGUNG

*im Stütz im Wechsel die Knie nach vorn bewegen*

## ENDPUNKT

*Liegestützposition, ein Bein zur Brust ran gezogen*

## ZIEL

*Training des Herz-Kreislaufsystems, Stabilisierung der kompletten ventralen Kette mit Schwerpunkt Bauch und Schultermuskulatur*

## KNACKPUNKT

*Schultern und Rumpfstabil halten, Schultern bleiben immer über den Handgelenken*

# HIP OPENER



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

*Detonisierung der Wade,  
Muskelpflege*

## BEWEGUNG

*Gewichtsverlagerung auf  
das vordere Bein, Becken  
kippt nach dorsal, hintere  
Fuß gibt Druck auf die  
Linie zur Intensivierung*

## ENDPUNKT

*deutliches Dehgefühl im  
Oberschenkel-/Leisten-  
bereich*

## ZIEL

*M. Iliopsoas Dehnung und  
Mobilisierung der ventralen  
Kette*

## KNACKPUNKT

*Balance halten wenn der Kopf  
in Extension geht*

# VENTRAL CHAIN



GIBBOARD®



GIBBOARD®

## ANFANGSPUNKT

Ausfallschritt, vordere Ferse auf der Line, gleicher Ellbogen startet auf der Line, contralateraler Arm greift die Line

## BEWEGUNG

der ganze Körper wippt mit Schwung von der Line auf und ab, der Freie Arm bewegt in die Gegenrichtung auf und ab

## ENDPUNKT

dynamische Bewegung, beide Seiten

## ZIEL

Aufwärmen und Lockern der vorderen Kette

## KNACKPUNKT

Übung rhythmisch mit dem Bounce ausführen

GIBBON WORKOUT EXERCISES | STRENGTH

# VENTRAL & LEGS



## ANFANGSPUNKT

*Knie vor der Line, Füße sind in der Line eingehängt*

## BEWEGUNG

*Becken schub nach vorne, während sich der Oberkörper nach hinten lehnt*

## ENDPUNKT

*Starke Dehnung im ventralen Bereich der Oberschenkel*

## ZIEL

*Dehnung der Beinvorderseite und ventralen Fascien*

## KNACKPUNKT

*durch bewusste Atmung aktiv entspannen*

# ADDUCTORS II



## ANFANGSPUNKT

Knien neben der Line . Bein gestreckt in Abduktion auf der Line

## BEWEGUNG

Oberkörper neigt sich zur Slackline

## ENDPUNKT

deutlicher Dehnreiz in den Adduktoren

## ZIEL

Dehnung Adduktoren

## KNACKPUNKT

Körper bleibt in der Frontalebene, nicht über Hüft AR ausweichen

# ISCHIOS II



## ANFANGSPUNKT

*Knien vor der Line, eine Ferse steht auf der Line, Bein ist leicht gebeugt*

## BEWEGUNG

*Oberkörperlehnt vor bis Zug in den Ischios spürbar ist*

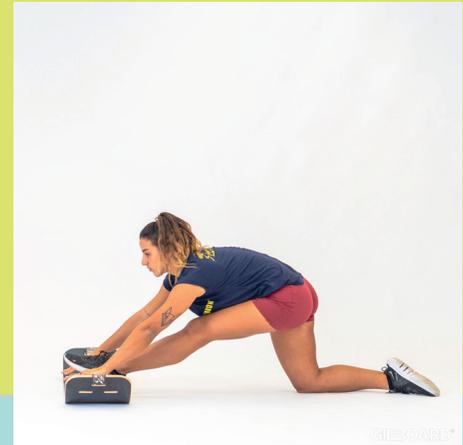


## ENDPUNKT

*Nun Ferse ran ziehen um Dehnung zu intensivieren*

## ZIEL

*Dehnung auf der Beinrückseite*



## KNACKPUNKT

*Anspannung in der Dehnung*

# ILIOPSOAS QUADRICEPS



## ANFANGSPUNKT

Ausfallschritt parallel zur Line, vorderer Fuß auf der Line, hinteres Knie auf dem Boden, Gewicht ist auf dem vorderen Fuß

## BEWEGUNG

Hand aus der Rackseite greift nun hinten rum den contralateralen Fußrücken, Oberkörper rotiert mit

## ENDPUNKT

Bewegungsende, deutliche Dehnung im Oberschenkel-/Leistenbereich

## ZIEL

Mobilisierung, Dehnung

## KNACKPUNKT

Bauchspannung halten, Beine bleiben in einer Ebene