



# Trainingsprogramm 13

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:

Dauer: 30 Minuten






- Alle Pläne bauen aufeinander auf und sollen der Reihe nach trainiert werden
- Die Belastungsparameter (Dauer/Anzahl, Serien, Pausen) sind nur Vorgaben zur Orientierung und können bei Bedarf individuell angepasst werden
- Die Qualität der Ausführung steht immer im Vordergrund!
- Alle Übungen sind so konzipiert, dass man sie mit wenig Aufwand überall durchführen kann

## Vorbereitung (was du brauchst)

Einen Ball (Fußball, Volleyball, Basketball)

*Optional: Handtuch zum Unterlegen*

## Warm-Up & Mobilisation

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | <u>Hampelmann</u>   | 60 Wdh.   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel</li> <li>• Gleichzeitig Springen, Arme seitlich nach oben führen &amp; mit Beinen etwas weiter auseinander landen</li> <li>• Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.</li> </ul> |  |
| 2 | <u>Bein-Pendel</u>  | 12x<br>Pendeln,<br>12x<br>Halbkreis<br>je Seite                                       |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Auf 1 Bein stehend</li> <li>• Anderes Bein nach vorne &amp; hinten schwingen / im Halbkreis um den Körper bewegen</li> </ul>   |  |
| 3 | <u>Hip Rotation</u>   | 6 Wdh.<br>je Seite  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen angewinkelt in die Höhe</li> <li>• Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren &amp; zurück in Ausgangsposition</li> </ul>   |  |
| 4 | <u>Ausfallschritte seitlich</u>   | 2 Serien:<br>6 Wdh.<br>je Seite   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Hüftbreit stehend</li> <li>• Langer Ausfallschritt nach links oder rechts, Füße zeigen nach vorne, ausgestelltes Bein befindet sich über Fuß</li> <li>• Druckvoll mit dem äußeren Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition</li> </ul>  |  |
| 5 | <u>Windmühle (Armrotation)</u>  | 24 Sek.<br>je Pos.  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter und hüftbreiter Stand,</li> <li>a. Arme horizontal kreisen (vor und zurück)</li> <li>b. Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen)</li> </ul>  |   |

## Stabilisation




- |  |  |  |
|--|--|--|
| <p>7 <b>Bauch: Sit-ups mit Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage, Hüfte &amp; Knie bilden rechten Winkel, Beine zusammen, Gegenstand auf Beinen nahe den Füßen platzieren, Beine bleiben so</li> <li>• 1 Wiederholung: Nur durch Bewegung des Oberkörpers &amp; der nahezu durchgestreckten Arme den Gegenstand mit Armen von Beinen nehmen &amp; über dem Kopf auf den Boden führen &amp; zurück + 1x den Bewegungsablauf, ohne den Gegenstand zu greifen</li> </ul> | <p><b>2 Serien:</b><br/>12 Wdh</p> <p>20s Pause</p>  |  |
| <p>8 <b>Bauch: Radfahren mit Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf dem Rücken liegend, 1 Bein angewinkelt nach oben, anderes Bein lang gestreckt über dem Boden</li> </ul> <p>Ball durch Lücke zwischen Beinen übergeben / locker werfen, dann Beinpositionen wechseln</p>   | <p>30x Ball übergeben</p>  |  |
| <p>9 <b>Unterarmstütz: Gliedmaßen abheben &amp; schieben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition: Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über dem Ellenbogen, Körper soll gerade wie ein Brett sein (bis auf Füße &amp; Arme), Füße hüftbreit aufgestellt</li> <li>• Gliedmaßen abheben: 1 Arm/ Fuß leicht vom Boden anheben, Position sonst beibehalten</li> <li>• Schieben: gesamten Körper langsam ein wenig nach vorne und hinten schieben</li> </ul>       | <p>2 Wdh. mit jeweils jedes Bein/Fuß 1x für 5s anheben + 20s schieben</p> <p>20s Pause</p> |  |
| <p>10 <b>Seitstütz: unter dem Körper durchgreifen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitliche Position, Beine in Verlängerung des Oberkörpers, Ellenbogen unter der Schulter, Füße aufeinander (Füße voreinander einfacher), Hüfte und Schulter gerade, Blick nach vorne, Spannung halten</li> <li>• Den oberen Arm langsam unter dem Körper durchführen</li> </ul>   | <p><b>2 Serien:</b><br/>12 Sek. halten + 3x durchgreifen je Seite</p>                      |  |
| <p>11 <b>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Rückenlage, Knie (90°) anwinkeln, sodass nur Kopf, Schulterblätter &amp; Füße Boden berühren (ähnelt Brücke mit Schultern)</li> <li>• Rechtes und linkes Bein abwechselnd durchstrecken, Körper mit durchgestrecktem Bein als Verlängerung des Oberkörpers langsam bis kurz vor Boden absenken, halten &amp; langsam zurück</li> </ul>  | <p>2 x 12 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>  |  |
| <p>12 <b>Schulterstabilisation: Äpfel pflücken &amp; Halten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, Fußspitzen anziehen</li> <li>• Äpfel pflücken: Arme von vorne nach hinten bis zur Hüfte führen, dabei Hände möglichst nah am Körper halten</li> </ul>  | <p><b>2 Serien:</b><br/>12s Halten + 18 Äpfel pflücken</p> <p>20s Pause</p>                |  |
| <p>13 <b>Standwaage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,</li> <li>• Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist</li> <li>• Position halten</li> </ul>  | <p>12 Sek. je Seite</p> <p>2 Wdh.</p>  |  |



**Hauptteil**


- 14 Quick Feet In & Out 2 Serien:  
30 Wdh.

  - Füße etwas weiter auseinander als hüftbreiter Stand
  - auf den Fußballen, Knie leicht gebeugt
  - Füße nacheinander um ca. 10 cm nach vorne setzen, anschließend in identischer Reihenfolge zurück.
  - *(rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück)*

  
*schnelle Bewegungen!*

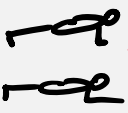
30s  
Pause
- 15 Blocksprung nach Side-Step an der Wand 3 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

  - Hüftbreiter Stand 20cm vor Wand, Hände offen vor den Schultern, Site-Step zur Seite und schneller Sprung nach oben mit Armen möglichst weit oben zusammen und mit Fingerspitzen Wand berühren
  - Mit den **Fingern** aufpassen an der **Decke!** Hände in diesem Fall nach oben öffnen und zurückfedern lassen




60s  
Pause
- 16 Wechsel: Hohe und tiefe Plank (Liege- & Unterarmstütz) 2 Serien:  
12 Wdh

  - In der hohen Liegestützposition starten, nacheinander auf die Unterarme stützen und erneut in die hohe Ausgangsposition zurückkehren. (1 Wdh.)



- 17 Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben 2 Serien:  
6 Wdh.  
je Seite

  - Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie ca. 5 cm anheben, (Ellenbogen leicht gebeugt), Schultern und Hüfte gerade halten, diagonal eine Hand und einen Fuß anheben



20s  
Pause
- 18 Kniebeugen (Squats) 2 Serien:  
18 Wdh

  - Hüftbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht, Ball in einer Hand
  - Oberkörper mit möglichst geradem Rücken langsam nach hinten absenken (Knie müssen immer hinter Zehenspitzen sein!) bis 90° Winkel im Knie, Ball mit langen Armen mittig, vorne in die andere Hand übergeben, dann langsam wieder hoch



**Challenge/ Herausforderung – Ausfallschritte**

Die dreizehnte Herausforderung lautet, abwechselnd möglichst viele, saubere Ausfallschritte nach vorne zu machen. Viel Erfolg! :)

- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Abwechselnd links, rechts: Langer Ausfallschritt nach vorne (90° Winkel in den Knien & unteres Knie berührt den Boden *nicht*)
- Druckvoll mit dem Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



Ergebnis ist erreichte Anzahl

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.  
 Über dein Ergebnis und deine Rückmeldung freuen wir uns auf der Homepage.