



Trainingsprogramm 14

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)

eine Treppenstufe, oder kleine Erhöhung ca. 20 cm

Einen Ball (Fußball, Volleyball, Basketball)

Optional: Handtuch zum Unterlegen

Warm-Up & Mobilisation

1 Hampelmann

- Füße hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel
- Gleichzeitig Springen, Arme seitlich nach oben führen & mit Beinen etwas weiter auseinander landen
- Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.



40 Wdh.

2 Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz

- Start im Stand mit gestreckten Beinen, Oberkörper nach vorne locker herunterhängen lassen
- Langsam mit den Händen auf dem Boden nach vorne wandern in die Liegestützposition
- Oberkörper langsam wie ein Brett absenken bis Nase kurz vorm Boden, kurz halten & langsam wieder in Liegestützposition
- danach mit den Händen wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)



5 Wdh.

3 Vom Hund in den Kniestand

- Start im Vierfüßlerstand, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Füße sind aufgestellt
- Hüfte zurück zu den Knöcheln schieben
- Beine komplett strecken, anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück



5 Wdh.

4 Ausfallschritte nach vorne & hinten

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



6 Wdh.
je Seite
vorne &
hinten



- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5 <u>Windmühle (Armrotation)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter und hüftbreiter Stand, a. Arme horizontal kreisen (vor und zurück) • Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen) | | <p>24 Sek. je Pos.</p> |
| <p>6 <u>Dehnung Schulter und Brustmuskulatur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispiel an rechtem Arm (linker Spiegelverkehrt): Rechter Arm ausgestreckt, sodass rechte Handinnenfläche Tür/Wand berührt & mit restlichem Körper nach links drehen (rechtes Bein vorne) bis leichtes Ziehen in Schulter / Oberarm auftritt | | <p>15 Sek. je Seite</p> |
| Stabilisation | | |
| <p>7 <u>Seitstütz: Oberes Bein abheben</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Oberes Bein langsam nach oben führen & wieder absenken (ohne unteres Bein zu berühren) | | <p>2 Serien: 10 Sek. Grund- Position halten + 5x Bein abheben je Seite</p> |
| <p>8 <u>Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und beidbeinig landen • 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen) | | <p>2 Serien: 8 Wdh. 30s Pause</p> |
| <p>9 <u>Bauch: Sit-ups</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und danach wieder ablegen | | <p>3 Serien: 10 Wdh 30s Pause</p> |
| <p>10 <u>Bauch: Radfahren mit Ball</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf dem Rücken liegend, 1 Bein angewinkelt nach oben, anderes Bein lang gestreckt über dem Boden • Ball durch Lücke zwischen Beinen übergeben / locker werfen, dann Beinpositionen wechseln | | <p>30x Ball übergeben</p> |
| <p>11 <u>Standwaage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie, • Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist • Position halten | | <p>2 Serien: 15 Sek. je Seite</p> |



Hauptteil

| | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 12 | <u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u> <ul style="list-style-type: none"> 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 und ein paar Schritte nach vorne machen. |  | 2 Serien: 5 Wdh. je Seite 30s Pause |
| 13 | <u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u> <ul style="list-style-type: none"> In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen |  | 2 Serien: 25 Wdh. je Seite 30s Pause |
| 14 | <u>Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen</u> <ul style="list-style-type: none"> Hüftbreiter Stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, in die „tiefe“ Kniebeuge absenken (abhängig von der Beweglichkeit!), Fersen belasten, Knie müssen sich immer hinter Zehenspitzen befinden Unten 1 Sekunde halten, dann explosiv nach oben springen |  | 2 Serien: 8 Sprünge 40s Pause |
| 15 | <u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u> <ul style="list-style-type: none"> Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben Aus Ausfallschritt schwingvoll nach oben springen und im Ausfallschritt wieder landen? |  | 2 Serien: 10 Wdh. je Bein 30s Pause |
| 16 | <u>Seestern auf dem Unterarm</u> <ul style="list-style-type: none"> Geh in den Unterarmstütz, drehe die Füße und deinen Körper zur Seite und strecke den linken Arm gerade nach oben. Oberes Bein sollte vor dem unteren stehen. Körper bildet gerade Linien vom Kopf bis zu den Fersen sowie von Arm zu Arm. dreh deine Hüften nach vorne, Position ca. 1s halten. Anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück in den Unterarmstütz. |  | 2 Serien: 5 Wdh. je Seite 30s Pause |

Challenge/ Herausforderung – Kniebeugen

Schaffst du es den Schuh auf dem Fuß zu halten. Viel Spaß und Erfolg bei der 14ten Challenge.

- Lege dich auf den Rücken, die Beine zeigen mit der Fußsohle nach oben. Auf die Unterseite deines Fußes stellst du jetzt deinen Schuh (siehe Abb.).
- Deine Aufgabe ist es jetzt, dich erst auf den Bauch zu drehen und anschließend weiter auf den Rücken, ohne dass der Schuh runter fällt.



Wie häufig schaffst du es dich zu drehen?

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

Über dein Ergebnis und deine Rückmeldung freuen wir uns auf der Homepage.