

# Trainingsprogramm 15

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 Hampelmann** 60 Wdh.
  - 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.
- 2 Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz** 6 Wdh.
  - 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)
- 3 Hip Rotation** 6 Wdh. je Seite
  - Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen angewinkelt in die Höhe
  - Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren & zurück in Ausgangsposition
- 4 Ausfallschritte nach vorne & hinten** 6 Wdh. je Seite 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



5 Dehnung Schulter und Brustmuskulatur

- 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



15 Sek.  
je Seite

**Stabilisation**

6 Unterarmstütz: Gliedmaßen abheben & schieben

- Grundposition: Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über dem Ellenbogen, Körper soll gerade wie ein Brett sein (bis auf Füße & Arme), Füße hüftbreit aufgestellt
- Gliedmaßen abheben: 1 Arm/ Fuß leicht vom Boden anheben, Position sonst beibehalten
- Schieben: gesamten Körper langsam ein wenig nach vorne und hinten schieben



2 Wdh.  
mit jeweils  
jedes  
Bein/Fuß  
1x für 5s  
anheben +  
20s  
schieben

20s  
Pause

7 Bauch: Sit-ups mit Ball

- Rückenlage, Hüfte & Knie bilden rechten Winkel, Beine zusammen, Gegenstand auf Beinen nahe den Füßen platzieren, Beine bleiben so
- 1 Wiederholung: Nur durch Bewegung des Oberkörpers & der nahezu durchgestreckten Arme den Gegenstand mit Armen von Beinen nehmen & über dem Kopf auf den Boden führen & zurück + 1x den Bewegungsablauf, ohne den Gegenstand zu greifen

2 Serien:  
12 Wdh

20s Pause



8 Seitstütz: unter dem Körper durchgreifen

- 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
- Den oberen Arm langsam unter dem Körper durchführen



2 Serien:  
12 Sek.  
halten +  
3x durch-  
greifen  
je Seite

9 Kniebeugen mit Ball (Squats)

- 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 schneller wieder hoch



2 Serien:  
12 Wdh

10 Schulterstabilisation: Äpfel pflücken & Halten

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, Fußspitzen anziehen
- Äpfel pflücken: Arme von vorne nach hinten bis zur Hüfte führen, dabei Hände möglichst nah am Körper halten



2 Serien:  
12s Halten  
+ 18 Äpfel  
pflücken

20s Pause

11 Bauch: Radfahren mit Ball

- 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





12 Standwaage

- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,
- Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist
- Position halten



12 Sek.  
je Seite

2 Wdh.

**Hauptteil**

14 Quick Feet In & Out

- 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*)



2 Serien:  
30 Wdh.

30s  
Pause

15 Ausfallschritt: Hinten + Sprung

- Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben
- Aus Ausfallschritt schwungvoll nach oben springen und im Ausfallschritt wieder landen?



3 Serien:  
6 Wdh.  
je Bein

30s  
Pause

16 Wechsel: Hohe und tiefe Plank (Liege- & Unterarmstütz)

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



2 Serien:  
12 Wdh

17 Blocksprung nach Side-Step an der Wand

- Hüftbreiter Stand 20cm vor Wand, Hände offen vor den Schultern, Side-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



3 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

120s  
Pause

18 Kniebeugen (Squats)

- 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



2 Serien:  
12 Wdh

**Challenge/ Herausforderung – Standwaage**

Die fünfzehnte Herausforderung lautet, möglichst lange in der Standwaage zu bleiben.  
 Viel Erfolg! :)

- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,
- Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist
- Position halten



Ergebnis ist die erreichte Dauer

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

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