

# Trainingsprogramm 16

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:


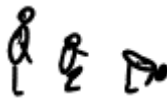


Dauer: 30 Minuten

- 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)

Optional: Handtuch zum Unterlegen

## Warm-Up & Mobilisation


1	<u>Bein-Pendel</u>	<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>		10x Pendeln, 10x Halbkreis je Seite 8 Wdh.
2	<u>Sumo Hocke + Stretching</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht</li> <li>• in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belastet</li> <li>• mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke</li> </ul>		
3	<u>Ausfallschritte seitlich</u>	<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>		2 Serien: 5 Wdh. je Seite
4	<u>Schulterkreisen in Seitenlage</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg dich auf die <u>rechte Seite</u>, Beine liegen im 90-Grad-Winkel gebeugt vor dem Körper, Arme vor den Körper strecken, Blickrichtung zu den Armen und Beinen</li> <li>• <u>Linken Arm</u> in großem Halbkreis hinter den Körper ziehen, Kopf und Blick folgen der Handfläche</li> </ul>		20 Sek. je Seite

## Stabilisation


5	<u>Standwaage</u>	<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>		12 Sek. je Seite 2 Wdh.
6	<u>Unterarmstütz: 90° wandern</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition Unterarmstütz, die Füße wandern in kleinen Schritten schnell bis ca. 45° nach links</li> <li>• dann zurück in die Mitte und weitere 45° nach rechts</li> </ul>		2 Serien: 20s je Durchgang 20s Pause




- 7 Seitstütz: Knie vorne anziehen 2 Serien:  
3x je Seite

  - Im Seitstütz das obere Knie nach vorne zur Brust ziehen, dann wieder in die Ausgangsposition zurück

15s Pause
- 8 Zwiebel hacken 2 Serien:  
20s Halten  
+ 15s  
bewegen

  - Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, Fußspitzen anziehen
  - Arme und Beine in kleinen Bewegungen in Ausgangsposition auf und ab bewegen


20s Pause
- 9 Bauch: Sit-Ups (seitlich) 2 Serien:  
4x je Seite

  - Seitlage, Knie seitlich angewinkelt, Arme nach vorne strecken oder vor dem Oberkörper kreuzen, Oberkörper maximal nach oben anheben

15s Pause


**Hauptteil**


- 10 Quick Feet: vor & zurück 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)


30s  
Pause


*Schnelle Bewegungen!*
- 11 Kniebeuge: Einbeinige Kniebeuge mit Festhalten 6 Wdh.  
je Seite

  - Einbeiniger Stand, am Türrahmen (o.Ä.) festhalten, mit Fersenbelastung das freie Bein nach hinten nehmen (ohne Bodenkontakt) und in die Kniebeuge absenken, danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln
- 12 Sprinter Jump: Einbeiniger Sprung mit Schwungbein 3 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

  - Einbeiniger Stand, Standbein bis zu einer leichten Kniebeuge (mit Fersenbelastung) beugen, das freie Schwungbein von hinten nach vorne oben ziehen und maximal hochspringen, dann Bein wechseln
  - Arme ziehen gegengleich mit, Landung immer auf beiden Füßen (leise)

60s  
Pause
- 13 Liegestütz dynamisch: Liegestütz + diagonal Arm und Bein strecken 2 Serien:  
3 Wdh.

  - Liegestützposition, Füße hüftbreit, abwechselnd einen Liegestütz ausführen, anschließend diagonal 1 Arm und 1 Bein anheben, Schulter und Hüfte gerade halten
- 14 Sprawls 2 Serien:  
5 Wdh.

  - Aufrechter Stand, Hände leicht vor die Füße setzen, in die hohe Plank springen, (Schulter, Hüfte und Fersen bilden eine Linie)
  - Füße zurück hinter die Hände bringen und Sprung gerade nach oben (Schulter, Hüfte, Knie und Fersen erneut eine Linie)



15 Hacke-Spitze: Ganzer Fuß

- Ausgangsposition: Rückenlage, Knie (90°) anwinkeln, sodass nur Kopf, Schulterblätter & Füße Boden berühren (ähnelt Brücke mit Schultern)
- Rechtes und linkes Bein abwechselnd durchstrecken, Körper mit durchgestrecktem Bein als Verlängerung des Oberkörpers langsam bis kurz vor Boden absenken, halten & langsam zurück



2 Serien:  
10 Wdh.

30s  
Pause

**Challenge/ Herausforderung – Socken Aus!**

Die 16. Herausforderung ist, die Socken auszuziehen. Aber auch hier gibt es eine kleine Schwierigkeit dabei. Viel Erfolg! :)

- Starte in Rückenlage und begib dich in eine Kerze, die Füße sollten zur Decke zeigen, die Hände stützen den Po, probiere immer in einer geraden Linie zu bleiben
- Die Aufgabe ist es in dieser Position mit Hilfe deiner beiden Füße deine Socken auszuziehen. Versuch doch einmal, ob du schneller bist als deine Geschwister oder Eltern.
- Wenn du etwas in Übung bist, stoppst du die benötigte Zeit und trägst das als Ergebnis ein.



Ergebnis ist die benötigte Zeit in Sekunden!

Wir hoffen, dass das du das Programm gut machen konntest.

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