

Trainingsprogramm 17

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 Windmühle (Armrotation)

- Aufrechter und hüftbreiter Stand,
- a. Arme horizontal kreisen (vor und zurück)
- b. Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen)



30 Sek.
je Pos.

2 Hampelmann

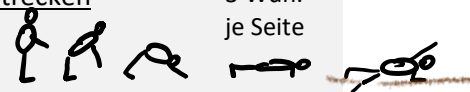
- Füße hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel
- Gleichzeitig Springen, Arme seitlich nach oben führen & mit Beinen etwas weiter auseinander landen
- Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition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



60 Wdh.

3 Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz mit diagonalem Arm & Bein-Strecken

- 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, anschließend diagonal 1 Arm und 1 Bein anheben, Schulter und Hüfte gerade halten
- danach mit den Händen wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)



3 Wdh.
je Seite

4 Ausfallschritte seitlich

- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Langer Ausfallschritt nach links oder rechts, Füße zeigen nach vorne, ausgestelltes Bein befindet sich über Fuß
- Druckvoll mit dem äußeren Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



2 Serien:
5 Wdh.
je Seite

5 Ausfallschritte nach vorne & hinten

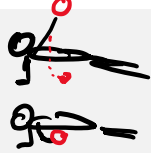



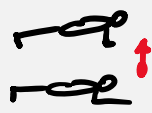

- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien & unteres Knie berührt den Boden *nicht*)




6 Wdh.
je Seite
vorne &
hinten



Stabilisation

- 6 Seitstütz: mit dem Ball 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 mit dem Ball in der Hand unter dem Körper durchführen
- 
- 2 Serien:
12 Sek.
halten +
3x durchgreifen
je Seite
- 7 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
- 8 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
- 9 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
- 
- 40x Ball übergeben
- 10 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
- 11 Standwaage, mit Oberkörperdrehung
- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie, Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist, Arme bleiben seitlich vom Brustkorb gestreckt und in einer Linie
 - Bei *rechtem* Standbein, linken Arm nach unten führen und Oberkörper drehen
- 
- 2 Serien:
6 Wdh.
je Seite

Hauptteil

- 12 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
- Schnelle Bewegungen!*



2 Runden der folgenden Übungen: (Übungsfolge: 13, 14, 15, 16, 17, 13, 14, 15, 16, 17)

- | | | |
|---|--|---|
| <p>13 <u>Kniebeugen mit Ball (Squats)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | | <p>15 Wdh
15s
Pause</p> |
| <p>14 <u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u></p> <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 | | <p>6 Wdh.
je Seite
15s
Pause</p> |
| <p>15 <u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u></p> <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? | | <p>15
Sprünge
15s
Pause</p> |
| <p>16 <u>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 | | <p>10 Wdh.
15s
Pause</p> |
| <p>17 <u>Wandsitzen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Rücken an der Wand stehen langsam in eine Position runter bewegen, als säße man auf einem Stuhl • Oberkörper und Oberschenkel sollten einen rechten Winkel bilden • Oberschenkel und Unterschenkel ebenfalls | | <p>45s
Position halten
120s
Pause</p> |

Challenge/ Herausforderung – Aufstehen mit einem Twist

Die siebzehnte Herausforderung lautet, aus der auf dem Rücken liegenden Position ohne Zuhilfenahme der Hände oder des Schneidersitzes aufzustehen. Viel Erfolg! :)

- Hier erklären wir nicht, wie es funktioniert, da ihr das selbst herausfinden sollt
- Beachtet bitte dies auf einem rutschfesten Untergrund zu machen!

Ergebnis ist eine 2 für „Schaffe ich jederzeit“
Eine 1 für „Ich habe es hinbekommen“
Eine 0 für „Nicht möglich“

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