

# Trainingsprogramm 18

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>Quick Feet In &amp; Out</u>   | 30 Wdh.   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße etwas weiter auseinander als hüftbreiter Stand</li> <li>• auf den Fußballen, Knie leicht gebeugt</li> <li>• Füße nacheinander um ca. 10 cm nach vorne setzen, anschließend in identischer Reihenfolge zurück.</li> <li>• (<i>rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück</i>)</li> </ul>  |  |
| 3 | <u>Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz mit diagonalem Arm &amp; Bein-Strecken</u>   | 3 Wdh.<br>je Seite  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start im Stand mit gestreckten Beinen, Oberkörper nach vorne locker herunterhängen lassen</li> <li>• Langsam mit den Händen auf dem Boden nach vorne wandern in die Liegestützposition</li> <li>• Oberkörper langsam wie ein Brett absenken bis Nase kurz vorm Boden, kurz halten &amp; langsam wieder in Liegestützposition, anschließend diagonal 1 Arm und 1 Bein anheben, Schulter und Hüfte gerade halten</li> <li>• danach mit den Händen wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)</li> </ul> |  |
| 4 | <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>  |  |



- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p>5 <u>Ausfallschritte nach vorne &amp; hinten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Hüftbreit stehend</li> <li>• Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien &amp; unteres Knie berührt den Boden <i>nicht</i>)</li> <li>• Druckvoll mit dem vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition</li> </ul> |  | <p>6 Wdh.<br/>je Seite<br/>vorne &amp;<br/>hinten</p> |
| <p>6 <u>Dehnung Schulter und Brustmuskulatur</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispiel an rechtem Arm (linker Spiegelverkehrt): Rechter Arm ausgestreckt, sodass rechte Handinnenfläche Tür/Wand berührt &amp; mit restlichem Körper nach links drehen (rechtes Bein vorne) bis leichtes Ziehen in Schulter / Oberarm auftritt</li> </ul>           |  | <p>15 Sek.<br/>je Seite</p>                           |

**Stabilisation**

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>7 <u>Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und beidbeinig landen</li> <li>• 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)</li> </ul>   |  | <p>2 Serien:<br/>8 Wdh.<br/><br/>30s Pause</p>                             |
| <p>8 <u>Seitstütz: mit dem Ball unter dem Körper durchgreifen</u></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 mit dem Ball in der Hand unter dem Körper durchführen</li> </ul> |  | <p>2 Serien:<br/>12 Sek.<br/>halten +<br/>3x durchgreifen<br/>je Seite</p> |
| <p>9 <u>Schulterstabilisation: Äpfel pflücken &amp; Halten</u></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>2 Serien:<br/>12s Halten<br/>+ 18 Äpfel pflücken<br/><br/>20s Pause</p> |
| <p>10 <u>Wandsitzen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem Rücken an der Wand stehen langsam in eine Position runter bewegen, als säße man auf einem Stuhl</li> <li>• Oberkörper und Oberschenkel sollten einen rechten Winkel bilden</li> <li>• Oberschenkel und Unterschenkel ebenfalls</li> </ul>  |  | <p>50s<br/>Position halten<br/><br/>20s Pause</p>                          |
| <p>11 <u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben</li> <li>• Aus Ausfallschritt schwungvoll nach oben springen und im Ausfallschritt wieder landen?</li> </ul>  |  | <p>2 Serien:<br/>5 Wdh.<br/>je Bein<br/><br/>30s Pause</p>                 |
| <p>12 <u>Bauch: Radfahren mit Ball</u></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> <li>• Ball durch Lücke zwischen Beinen übergeben / locker werfen, dann Beinpositionen wechseln</li> </ul>   |  | <p>40x Ball übergeben</p>  |



13 Gleichgewicht: Zehenspitzen-Stand

- Hüftbreiter Stand stehen auf Zehenspitzen mit Armen nach oben zum Block gestreckt
- Gewicht nach links/ rechts verlagern über leichte Armausrichtung nach links/ rechts und linkes/ rechtes Bein parallel leicht vom Boden abheben



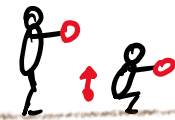
10 Sek  
Halten +  
4x kurz  
Gewicht  
verlagern

**Hauptteil**

**2 Runden der folgenden Übungen:** (Übungsfolge: 14, 15, 16, 17, 18, 14, 15, 16, 17, 18)

14 Kniebeugen (Squats)

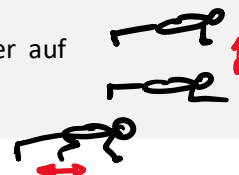
- Hüftbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht, Ball in einer Hand
- Oberkörper mit möglichst geradem Rücken langsam nach hinten absenken (Knie müssen immer hinter Zehenspitzen sein!) bis 90° Winkel im Knie, Ball mit langen Armen mittig, vorne in die andere Hand übergeben, dann langsam wieder hoch



12 Wdh  
  
20s  
Pause

15 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.)



12 Wdh  
  
20s  
Pause

16 Bergsteiger (Mountain Climber)

- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen



20 Wdh.  
je Seite  
  
20s  
Pause

17 Blocksprung nach Side-Step an der Wand

- 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



3  
Sprünge  
je Seite  
  
20s  
Pause

18 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



12 Wdh  
  
120s  
Pause

**Challenge/ Herausforderung – Liegestütz**

Die achtzehnte Herausforderung lautet, möglichst viele Liegestütz am Stück zu machen.

Vergleichswert: Challenge zweites TP

Viel Erfolg! :)

Korrekte Liegestütz:

- Hände etwa schulterbreit unter den Schultern platziert
- Körper bildet ein Brett / ist sehr gerade ausgerichtet, Blick nach unten
- Tiefste Position der Liegestütz: Nasenspitze nahezu auf dem Boden
- Höchste Position der Liegestütz: Arme sind nahezu durchgestreckt



Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

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

Ergebnis ist die erreichte Anzahl