



# Trainingsprogramm 19

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 (Horizontal)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße überkreuzt, Körper aufrecht, Arme horizontal vor dem Oberkörper nach vorne, ebenfalls überkreuzt</li> <li>• Springen, Arme seitlich nach außen führen &amp; mit Beinen entknoten und in breiterer Schrittstellung nebeneinander landen</li> <li>• Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.</li> </ul>		<b>2 Serien:</b> 20 Wdh.
2	<u>Hürdenschritte</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand, angehobenes Bein vor dem Körper hochführen,</li> <li>• Am höchsten Punkt zur Seite aufdrehen</li> <li>• Das Bein zurück zum Boden bewegen und Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durchführen</li> </ul>		5 Wdh. je Seite
3	<u>Hip Rotation</u>	<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>		5 Wdh. je Seite
4	<u>Schulterkreisen in Seitenlage</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg dich <u>auf die 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>• <i>Linken</i> Arm in großem Halbkreis hinter den Körper ziehen, Kopf und Blick folgen der Handfläche</li> </ul>	 	20 Sek. je Seite
5	<u>Vom Hund in den Kniestand</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start im Vierfüßlerstand, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Füße sind aufgestellt</li> <li>• Hüfte zurück zu den Knöcheln schieben</li> <li>• Beine komplett strecken, anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück</li> </ul>	  	5 Wdh.



**Stabilisation**

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <p>6 <u>Bauch: Sit-ups mit Ball</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage, Hüfte &amp; Knie bilden rechten Winkel, Beine zusammen, Gegenstand auf Beinen nahe den Füßen platzieren, Beine bleiben so</li> <li>• 1 Wiederholung: Nur durch Bewegung des Oberkörpers &amp; der nahezu durchgestreckten Arme den Gegenstand mit Armen von Beinen nehmen &amp; über dem Kopf auf den Boden führen &amp; zurück + 1x den Bewegungsablauf, ohne den Gegenstand zu greifen</li> </ul> | <p><u>2 Serien:</u><br/>10 Wdh</p> <p>20s Pause</p>                   |  |
| <p>7 <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>   |  |
| <p>8 <u>Unterarmstütz: 90° wandern</u></p> <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>   | <p><u>2 Serien:</u><br/>20s je Durchgang</p> <p>20s Pause</p>         |  |
| <p>9 <u>Seitstütz: 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 unter dem Körper durchführen</li> </ul>  | <p><u>2 Serien:</u><br/>12 Sek. halten + 3x durchgreifen je Seite</p> |  |
| <p>10 <u>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Rückenlage, Knie (90°) anwinkeln, sodass nur Kopf, Schulterblätter &amp; Füße Boden berühren (ähnelt Brücke mit Schultern)</li> <li>• Rechtes und linkes Bein abwechselnd durchstrecken, Körper mit durchgestrecktem Bein als Verlängerung des Oberkörpers langsam bis kurz vor Boden absenken, halten &amp; langsam zurück</li> </ul>  | <p><u>2 Serien:</u><br/>10 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>                  |  |
| <p>11 <u>Standwaage</u></p> <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>  | <p><u>2 Serien:</u><br/>15 Sek. je Seite</p>                          |  |

**Hauptteil**

- |  |  |                                    |
|--|--|------------------------------------|
| <p>12 <u>Quick Feet: vor &amp; zurück</u></p> <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>• (rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück)</li> </ul> | <p><u>2 Serien:</u><br/>30 Wdh.</p> <p>30s Pause</p> | <p><i>schnelle Bewegungen!</i></p> |
|--|--|------------------------------------|



13 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

60s  
Pause

14 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

15 Sprinter Jump: Einbeiniger Sprung mit Schwungbein

- 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)

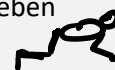


3 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

60s  
Pause

16 Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben

- 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



2 Serien:  
6 Wdh.  
je Seite

20s  
Pause

17 Kniebeuge: Einbeinige Kniebeuge mit Festhalten

- 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



2 Serien:  
6 Wdh.  
je Seite

**Challenge/ Herausforderung – Radfahren**

Passend zur Osterzeit wollen wir Ostereier durch die Gegend rollen. Wie viele Runden schaffst du innerhalb von zwei Minuten? Zeig uns wie standfest du bist.

- Stell dich einbeinig auf einen leicht instabilen Untergrund (z.B. eine Matte, ein gefaltetes Handtuch, etc.).
- Jetzt rollst du mit Hilfe eines Kochlöffels ein Osterei um das Bein, auf dem du stehst.
- Wenn du umkippst, läuft die Zeit weiter und du musst von vorne zählen.



Ergebnis ist erreichte Anzahl an Umrundungen ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

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

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

An dieser Stelle noch zwei Punkte:

1. Unseren großen Respekt, dass ihr alle so problemlos aufstehen könnt 🍑🍑 (siehe TP 17)
2. Wir wollen nach dem TP 20 aufhören. Habt ihr besondere Wünsche für den krönenden Abschluss? – Anregungen gerne jederzeit auch über WhatsApp, Signal, Threema, ...