



# Trainingsprogramm 5

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)

eine Treppenstufe, oder kleine Erhöhung ca. 20 cm

Optional: Handtuch zum Unterlegen

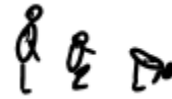
## Warm-Up & Mobilisation

1	<u>Hampelmann</u>	<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>		40 Wdh.
2	<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.
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>		<u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite
4	<u>Hip Rotation (abgewandelt)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen gerade 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>		3 Wdh. je Seite
5	<u>Windmühle (Armrotation)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrechter und hüftbreiter Stand,</li> <li>a. Arme horizontal kreisen (vor und zurück)</li> <li>b. Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen)</li> </ul>		25 Sek. je Pos.



6 Sumo Hocke + Stretching

- Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht
- in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belastet
- mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke



8 Wdh.

**Stabilisation**

7 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:  
5 Wdh.  
je Seite

8 Bauch: Sit-ups

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und danach wieder ablegen



3 Serien:  
9 Wdh

30s  
Pause

9 Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge

- Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und beidbeinig landen
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)



2 Serien:  
8 Wdh.

30s  
Pause

10 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 +  
4x durch  
greifen  
je Seite

11 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, NEU: diagonal eine Hand und einen Fuß anheben



2 Serien:  
5 Wdh.  
je Seite

20s  
Pause

**Hauptteil**

12 Drop Jump: Reaktiver Sprung nach Landung von Erhöhung

- Hüftbreiter Stand auf einer Erhöhung (ca. 20-30 cm), Hände an der Hüfte, nach vorne fallen lassen und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (möglichst kurzer Bodenkontakt)
- Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif



3 Serien:  
7 Sprünge

40s  
Pause



13 Lateral Jump: Truck Jump nach reaktivem seitlichem Sprung

- Hüftbreiter Stand, kleiner Sprung zur Seite und mit kurzem Bodenkontakt wieder zurück springen,
- dann einen Truck Jump (Knie hochziehen) anschließend, danach die Seite wechseln – *Bilder wechseln die Position!*



3 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

60s  
Pause

14 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

15 Boat to low boat

- Auf dem Boden sitzen starten, Oberkörper und Beine anheben (bilden ein „V“) Beine können gebeugt sein
- Oberkörper und Beine zeitgleich zum Boden absenken, aber kein Kontakt
- Position halten und anschließen zurück in Ausgangsposition



2x 8  
Wdh.

45-60s  
Pause

16 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

17 Seestern auf dem Unterarm

- Geh in den Unterarmstütz,
- drehe die Füße und deinen Körper zur Seite und strecke den linken Arm gerade nach oben.
- Oberes Bein sollte vor dem unteren stehen. Körper bildet gerade Linien vom Kopf bis zu den Fersen sowie von Arm zu Arm.
- dreh deine Hüften nach vorne, Position ca. 1s halten. Anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück in den Unterarmstütz.



2 Serien:  
5 Wdh.  
je Seite

30s  
Pause

**Challenge/ Herausforderung – T-Shirt anziehen**

Die dritte Herausforderung ist sich ein zusätzliches T-Shirt in Liegestützposition anzuziehen.

Viel Spaß und gutes Gelingen.

- Liegestützposition, ohne Position zu verlassen, Körper in einer Linie, möglichst nicht verdrehen
- versuchen ein zusätzliches Kleidungsstück anzuziehen.

Kleidungsstück	Position 1	Position 2
T-Shirt	Level 1	Level 2
Pullover	Level 3	Level 4



Ergebnis ist das erreichte Level (Nr.)

z.B. 2

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

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