



# Trainingsprogramm 6

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

Einen Ball (Fußball, Volleyball, Basketball)

Optional: Handtuch zum Unterlegen

## Warm-Up & Mobilisation

### 1 Bein-Pendel

- Ausgangsposition: Auf 1 Bein stehend
- Anderes Bein nach vorne & hinten schwingen / im Halbkreis um den Körper bewegen



10x  
Pendeln,  
10x  
Halbkreis  
je Seite  
40 Wdh.

### 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.



### 3 Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz

- 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
- danach mit den Händen wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)



5 Wdh.

### 4 Ausfallschritte nach vorne & hinten

- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien & unteres Knie berührt den Boden *nicht*)
- Druckvoll mit dem vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



6 Wdh.  
je Seite  
vorne &  
hinten



5	<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</u> Arm in großem Halbkreis hinter den Körper ziehen, Kopf und Blick folgen der Handfläche</li> </ul>		20 Sek. je Seite
6	<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
<b>Stabilisation</b>				
7	<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>		2 Serien: 15 Sek. je Seite
8	<u>Bauch: Sit-ups mit Ball</u>	<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>		2 Serien: 10 Wdh
20s Pause				
9	<u>Unterarmstütz: Gliedmaßen abheben &amp; schieben</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundposition: Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über dem Ellenbogen, Körper soll gerade wie ein Brett sein (bis auf Füße &amp; Arme), Füße hüftbreit aufgestellt</li> <li>• Gliedmaßen abheben: 1 Arm/ Fuß leicht vom Boden anheben, Position sonst beibehalten</li> <li>• Schieben: gesamten Körper langsam ein wenig nach vorne und hinten schieben</li> </ul>		2 Wdh. mit jeweils jedes Bein/Fuß 1x für 5s anheben + 20s schieben
20s Pause				
10	<u>Seitstütz: unter dem Körper durchgreifen</u>	<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>		2 Serien: 12 Sek. halten + 4x durchgreifen je Seite
11	<u>Schulterstabilisation: Zwiebel hacken</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht (ca. 5 cm) angehoben, Fußspitzen anziehen</li> </ul>		2 Serien: 10 Wdh je Seite 20s Pause



12 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



**Hauptteil**

13 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:  
40 Wdh.

40s  
Pause

14 Blocksprung nach Site-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 Serien:  
3 Sprünge  
je Seite

60s  
Pause

15 Bergsteiger (Mountain Climber)

- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen



2 Serien:  
20 Wdh.  
je Seite  
30s  
Pause

16 Ausfallschritt: Hinten + Sprung

- 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?



2 x  
10 Wdh.  
je Bein  
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 – Kniebeugen**

Die sechste Herausforderung ist eine möglichst Hohe Anzahl an sauberen Kniebeugen mit Ball in den Händen zu erreichen.

Viel Spaß und gutes Gelingen.

- 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



Ergebnis ist die erreichte Anzahl

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

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