

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

MATERIAL

Ringe, kleine Matten, Langbank, doppelte Kastenteile, Medizinball, Reck

SCHWIERIGKEIT

sehr leicht // leicht // mittel // **anspruchsvoll**

Zwei Serien. Pro Übung: 1 Min. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel und Pause (15 Min. / Serie).

- 01 Liegestütze an den Ringen
- 02 Lunges-Walk mit Rumpfneigen
- 03 Kniehublauf mit Zehenstand
- 04 Rumpfstütz seitlich an den Ringen
- 05 2 zu 1 Sprünge

- 06 Gesprungene Klimmzüge am Reck
- 07 Kniebeuge auf Langbank einbeinig
- 08 Kniestand mit Rumpfdrehen einbeinig mit Gewicht
- 09 Rumpfdrehen im Hang am Reck
- 10 Hüftheben einbeinig mit Gewicht



Material pro Übung

- 01 1x Ringe (30 cm hoch)
- 02
- 03
- 04 1x Ringe (30 cm hoch), 1x kleine Matte
- 05
- 06 1x Reck
- 07 1x Langbank
- 08 1x doppeltes Kastenteil, 1x Medizinball
- 09 1x Reck
- 10 1x doppeltes Kastenteil, 1x Medizinball

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

01 LIEGESTÜTZE AN DEN RINGEN

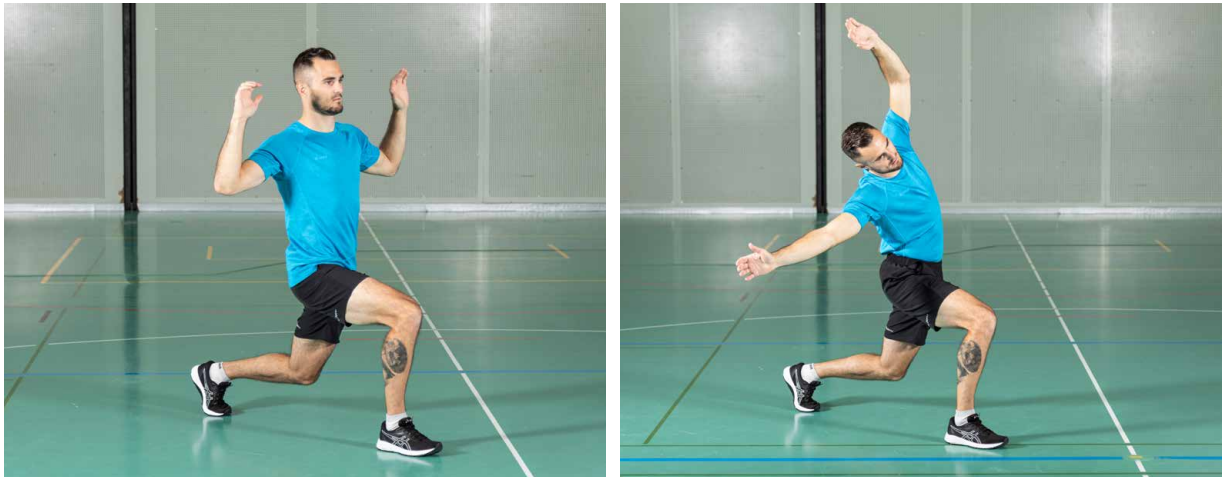


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen in den Ringen (ca. 30 cm vom Boden entfernt) aufstützen.
Bewegungsablauf: Die Arme langsam beugen und den Oberkörper nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Einfachere Variante: Stützposition halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

02 LUNGES-WALK MIT RUMPFNEIGEN

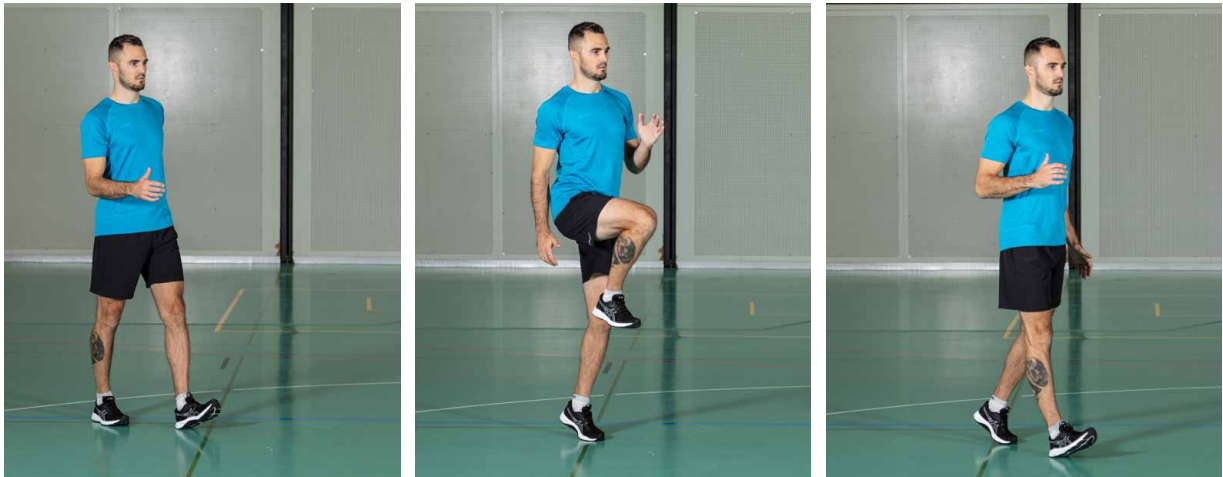


- Übung** **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere und hintere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert sind.
- Bewegungsablauf:** Die Beine strecken, einen grossen Schritt nach vorne machen und in der Ausgangsposition landen. Den Rumpf nach links und rechts neigen. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Den Oberkörper aufrecht halten und das Gewicht zentrieren. Die Knie zeigen eher nach aussen und bewegen sich bei der Rumpfneigung nicht.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

03 KNIEHUBLAUF MIT ZEHENSTAND



- Übung** **Ausgangsposition:** Eine normale Schrittstellung einnehmen.
Bewegungsablauf: Ein Knie bis auf Hüfthöhe anheben und gleichzeitig mit dem anderen gestreckten Bein von der Ferse bis auf den Fussballen über den ganzen Fuss abrollen. Die Arme schwingen gegengleich mit. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Der Rumpf bleibt stabil. Seitwärtsbewegungen vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

04 RUMPFSTÜTZ SEITLICH AN DEN RINGEN



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken, die Füße in die Ringe (ca. 30 cm vom Boden entfernt) legen und auf dem Unterarm aufstützen. Die Hand des freien Armes in die Hüfte stemmen.
- Bewegungsablauf:** Position halten.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil und bildet eine gerade Linie. Bewegungen der Hüfte vermeiden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

05 2 ZU 1 SPRÜNGE



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander.
- Bewegungsablauf:** Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge auf ein Bein. Mit den Armen leicht ausholen.
- Endposition:** Sprung auf einem Bein abfedern.
- Haltungskontrolle:** Bei der Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

06 GESPRUNGENE KLIMMZÜGE AM RECK

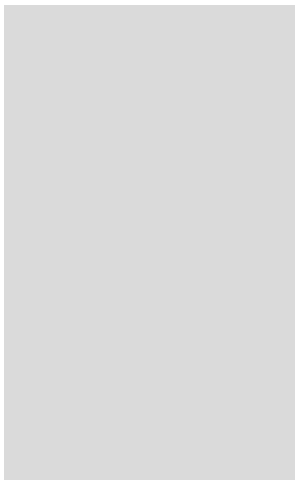
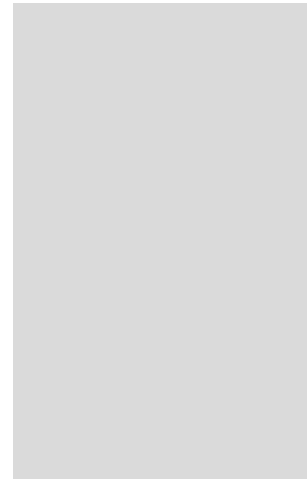


- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Händen die Stange (ca. 2-3 m vom Boden entfernt) etwas mehr als schulterbreit greifen.
Bewegungsablauf: Abspringen und den Impuls zum Hochziehen nutzen.
Endposition: Griff lösen und Landung abfedern.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

07 KNIEBEUGE AUF LANGBANK EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit einem Bein auf einer Langbank stehen. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und die Arme vor dem Körper verschränken.
- Bewegungsablauf:** Das Standbein langsam beugen, das andere Bein senken und das Gesäss nach hinten unten verlagern. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Das Bein nicht mehr als 90 Grad beugen. Der Rücken aufrecht und das Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

08 KNIESTAND MIT RUMPFDREHEN EINBEINIG MIT GEWICHT



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Unterschenkel über das Ende eines Kastenoberteiles knien. Das andere Bein angewinkelt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Den Oberkörper aufrecht halten und das Gewicht zentrieren. Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

09 RUMPFDREHEN IM HANG AM RECK



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Armen an die Stange (ca. 2-3 m vom Boden entfernt) etwas mehr als schulterbreit hängen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd die Knie mit einer Seitwärtsrotation nach links und rechts auf Hüfthöhe anheben und senken.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Jeglichen Schwung vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 8

10 HÜFTHEBEN EINBEINIG MIT GEWICHT



Übung **Ausgangsposition:** In der Rückenlage, mit den Schulterblättern auf einem doppelten Kastenteil aufstützen, ein Bein anwinkeln und den Fuss aufstellen (ca. 120 Grad). Das andere Bein gestreckt vom Boden anheben. Einen Medizinball auf die Hüfte legen und leicht mit den Händen fixieren.

Bewegungsablauf: Die Hüfte kontrolliert anheben und senken.

Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Hüfte anheben bis das Knie nicht mehr zu sehen ist und der Körper eine gerade Linie bildet. Das Knie während der gesamten Bewegung stabilisieren.