

WOCHE 14

Vorbereitungsübungen

40" Belastung / 40" Erholung, 4-8 Durchgänge



ÜBUNGEN

- 01 Liegestütze an Ringen
- 02 Beugehang an Reck
- 03 Dips an Bänkli
- 04 Hamstrings an Sprossenwand
- 05 Rolle zu einbeinigem Strecksprung
- 06 Knie zur Brust mit Swissball
- 07 Over Head Squat mit Medizinball
- 08 Gehocktes Klappmesser
- 09 Seitstütz mit angehocktem unteren Bein li
- 10 Seitstütz mit angehocktem unteren Bein re
- 11 Wadenheben an Bänkli li
- 12 Wadenheben an Bänkli re

MATERIAL 01 Schulmatte, Ringe 02 Schulmatte, Reck 03 Schulmatte, Bänkli 04 Schulmatte, Kasten (zweiteilig) 05 Schulmatte 06 Schulmatte, Swissball 07 Medizinball 08 Schulmatte 09 Schulmatte 10 Schulmatte 11 Bänkli 12 Bänkli

Stafette



MATERIAL 01 2× Bänkli 02 10× Schulmatte 03 2× Schulmatte 04 4× Reif, 4× Medizinball 05 2× Bänkli 06 2× Kasten (fünfteilig) 07 2× Ringe, 2× 40er Matte, 2× Malstab 08 12× Reif

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#1

Liegestützen an den Ringen



Übungsbeschreibung

Aus einer Liegestützposition in den Ringen mit aufgesetzten Knien den Oberkörper absenken und wieder anheben. Die Ellenbogen gehen beim Absenken nach aussen und bleiben hintern den Ringseilen. Die Füsse sind während der ganzen Bewegung stets ein wenig angehoben.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#2

Beugehang am Reck halten



Übungsbeschreibung

Hochgezogene Position mit breitem Griff am Reck halten. Das Kinn ist mindestens auf Höhe der Reckstange. Die Beine sind überschlagen und die Knie leicht gebeugt. Die Hüfte bleibt jedoch gerade.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#3

Dips am Bänkli



Übungsbeschreibung

Im Stütz rücklings mit 90 Grad angewinkelten Beinen den Körper langsam nach unten führen und wieder anheben. Während der Bewegung sind die Ellenbogen nach hinten gerichtet (nicht seitlich). Die Abwärtsbewegung endet kurz vor der Berührung des Bodens, die Aufwärtsbewegung kurz vor der maximalen Streckung der Ellenbogen. Die Kraft für die Bewegung wird nur durch die Arme generiert, die Beine bleiben immer passiv.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#4

Hamstrings an der Sprossenwand oder am Kasten



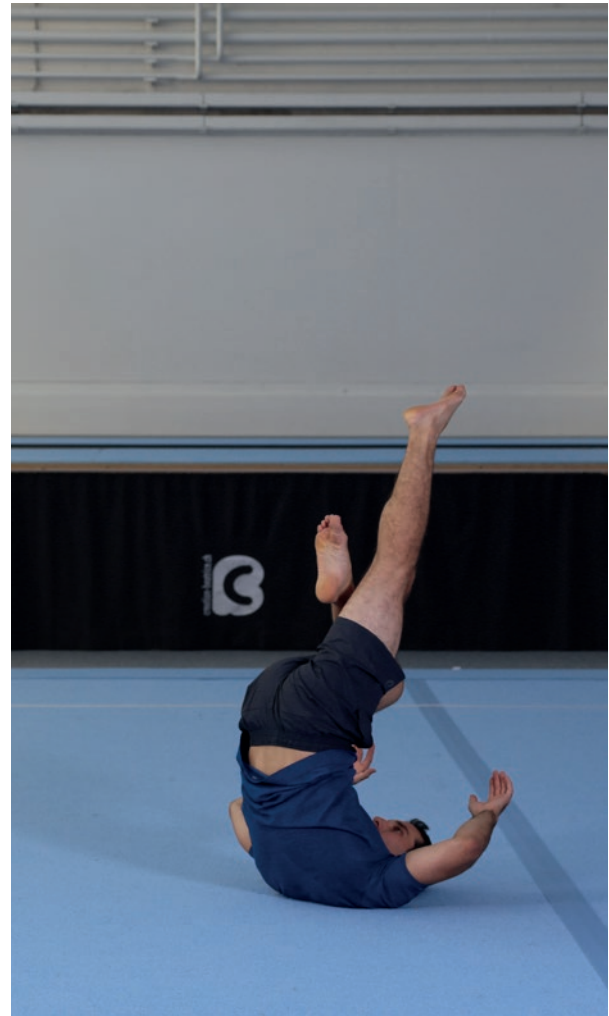
Übungsbeschreibung

Aus einer aufrechten knienden Position, mit eingehackten Füßen, den Oberkörper langsam absenken. Den Oberkörper soweit als möglich absenken und anschliessend fallen lassen. Mittels der Arme anschliessend wieder nach oben drücken. Der Rücken und das Becken sind während der kompletten Bewegung gestreckt und angespannt.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#5

Rolle zum einbeinigen Strecksprung links/rechts im Wechsel



Übungsbeschreibung

Aus einer leicht angebückten einbeinigen Standposition rückwärts über den Rücken abrollen und wieder aufrichten. Mit dem Schwung des Aufrichtens einen Strecksprung inkl. Beinwechseln ausführen. Die Bewegung anschliessend auf dem gewechselten Standbein wiederholen. Die Arme werden während der kompletten Bewegung zur Unterstützung des Gleichgewichtes verwendet, sollten jedoch nicht zur Schwungunterstützung eingesetzt werden.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#6

Knie zur Brust in der Liegestützposition mit Swissball



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition, die Beine geschlossen auf dem Swissball aufgelegt, die Knie langsam zur Brust führen und wieder zurück. Die Arme sind immer gestreckt und das Becken stabil in der Verlängerung des Rückens.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#7

OHS mit Medizinball (over head squat)



Übungsbeschreibung

Aus einer aufrechten Standposition, den Medizinball in der Hochhalte, den Körper langsam maximal absenken und wieder aufrichten. Der Medizinball wird immer über dem Kopf gehalten und die Arme bleiben stets gestreckt. Der Rücken bleibt während der kompletten Bewegung gerade und die Knie werden maximal gebeugt.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG

#8

Gehockte Klappmesser am Boden



Übungsbeschreibung

Am Boden liegend, die Beine und den Oberkörper in gestreckter Position vom Boden abgehoben, die Knie anziehen sowie den Oberkörper aufrichten und wieder zurück. Der Bauch bleibt während der gesamten Bewegung unter Spannung und die Arme bleiben möglichst horizontal neben dem Körper. Die Beine und die Schultern berühren den Boden während der Bewegung nicht.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG #9 #10

Seitstütz mit angehocktem unteren Bein links und rechts

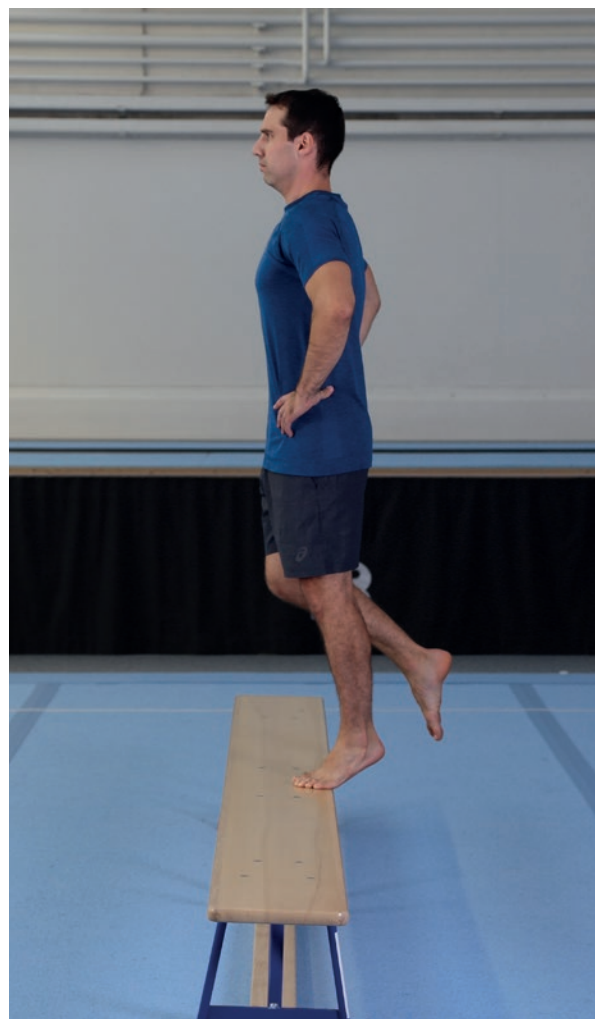


Übungsbeschreibung

Seitlich, auf dem Ellenbogen aufgestützt, den Körper in einer stabilen Lage halten. Die Schulter ist oberhalb des Ellenbogens der Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule. Das untere Bein ist bis zu einem Hüftwinkel von 90Grad nach oben gezogen.

WOCHE 14 VORBEREITUNGSÜBUNG #11 #12

Wadenheben am Bänkli links & rechts

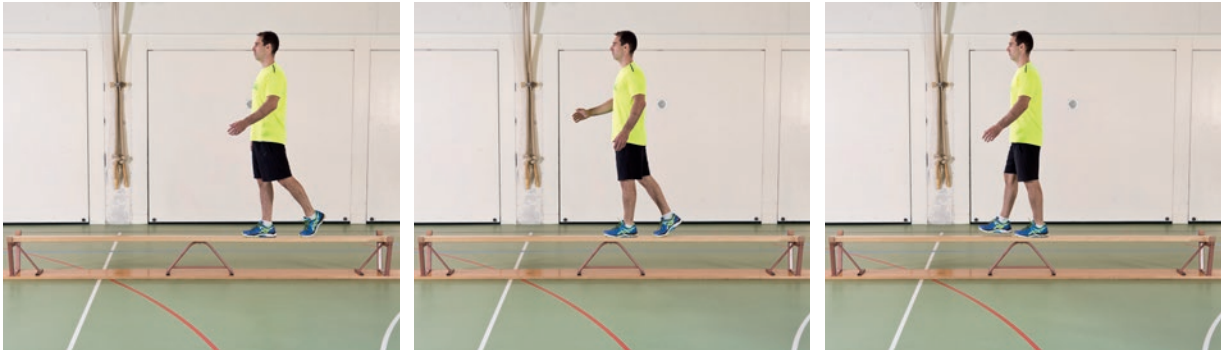


Übungsbeschreibung

Aus einer einbeinigen Standposition auf dem Vorfuss, das Sprunggelenk langsam maximal ausdrücken und wieder absenken. In der unteren Position ist die Ferse des Standbeins so tief wie möglich abzusenken um eine möglichst grosse Bewegung zu ermöglichen. Das Becken ist während der kompletten Bewegung angespannt und die Arme seitlich eingestützt.

WOCHE 14 STAFETTE

AUFGABE 1 BALANCIEREN (START)



Übung Über Bänkli (schmale Seite oben) balancieren.
Material 2× Bänkli

AUFGABE 2 FROSCHHÜPFEN



Übung Aus Hocke (90° Kniewinkel) mit Händen am Boden einen maximal hohen Strecksprung ausführen und in Hocke auf nächster Matte landen (5 Mattenlängen, jeweils 1 m Abstand zwischen Matten).
Material 10× Schulmatte

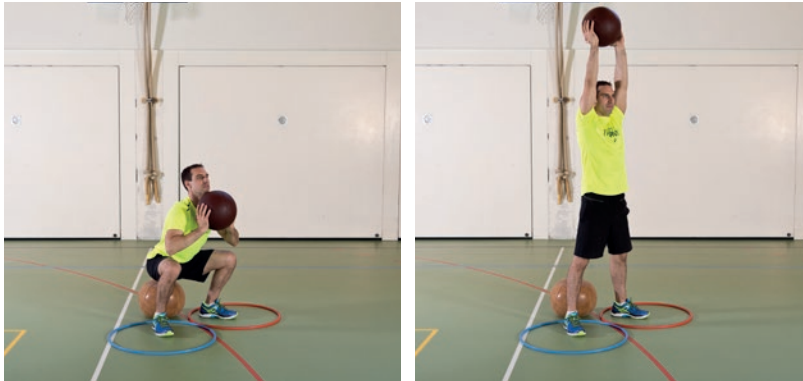
AUFGABE 3 BURPEE



Übung Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Strecksprung springen. Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition springen. (5 Wdh)
Material 2× Schulmatte

WOCHE 14 STAFETTE

AUFGABE 4 THRUSTERS



Übung Aus Hocke (1. Medizinball als «Sitz») Beine strecken und dabei Medizinball von Brust in Hochhalte bringen. Anschliessend wieder zurück. (10 Wdh)

Material 4× Reif, 4× Medizinball

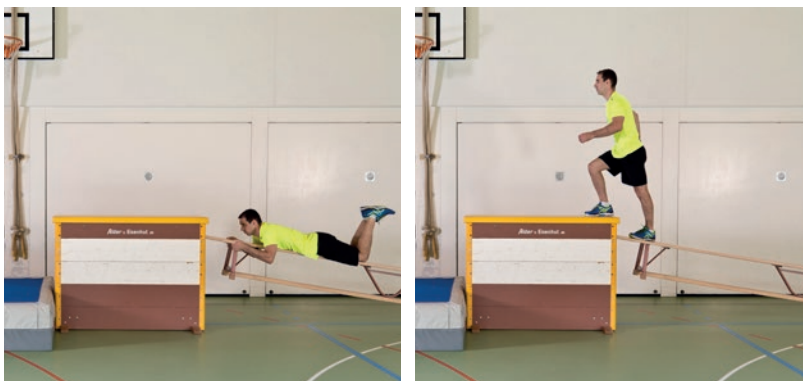
AUFGABE 5 SPRINT



Übung Sprint zu Bänkli.

Material 2× Bänkli

AUFGABE 6 HOCHZIEHEN



Übung Sich in Bauchlage an Bänkli hochziehen. Anschliessend auf Kasten steigen.

Material 2× Kasten (fünfteilig)

WOCHE 14 STAFETTE

AUFGABE 7 SCHWINGEN



Übung Auf Kasten stehend die Ringe mit den Händen greifen. Anschliessend mit angewinkelten Armen an Ringen nach vorne schwingen und auf Matte springen.
Material 2× Ringe, 2× 40er Matte, 2× Malstab

AUFGABE 8 REIFENPARCOURS



Übung Beidbeinig schnellstmöglich von einem Reif zum nächsten springen.
Material 12× Reif