

WOCHE 7

Hindernisparcours

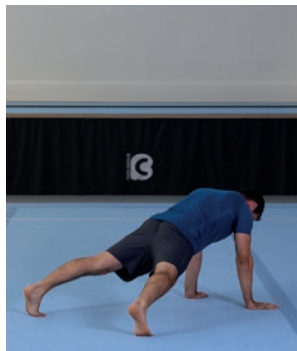
Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 1× Bänkli, 1× Schulmatte 02 1× 40er Matte 03 4× Malstab 04 1× Barren, 1× Schulmatte
05 3× Kastenelement 06 2× Malstab 07 7× Reif 08 7× Malstab 09 2× Schulmatte, 2× Kastenelement 10 1× Bänkli

Ergänzung – Tabata

20" Belastung / 10" Erholung, 4–8 Durchgänge



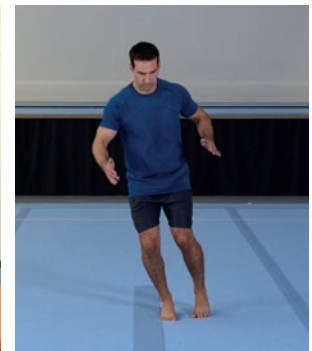
01 GRÄTSCHEN



02 SQUAT JUMP



03 RUDERZUG



04 SEITSPRUNG

MATERIAL 02 1× Bänkli 03 1× Ringe, 1× Schulmatte

WOCHE 7 HINDERNISPARCOURS

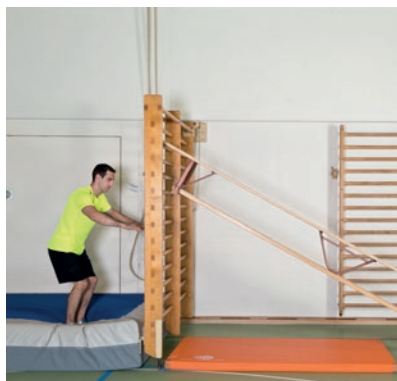
HINDERNIS 1 HOCHZIEHEN



Übung Sich in Bauchlage an Bänkli hochziehen.

Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 1× Bänkli, 1× Schulmatte

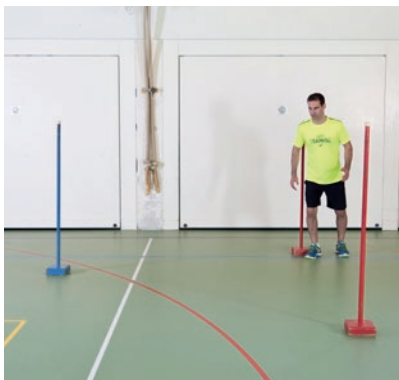
HINDERNIS 2 NIEDERSPRUNG



Übung Sprossenwand übersteigen und auf Matte springen.

Material 1× 40er Matte

HINDERNIS 3 PENDELLAUF

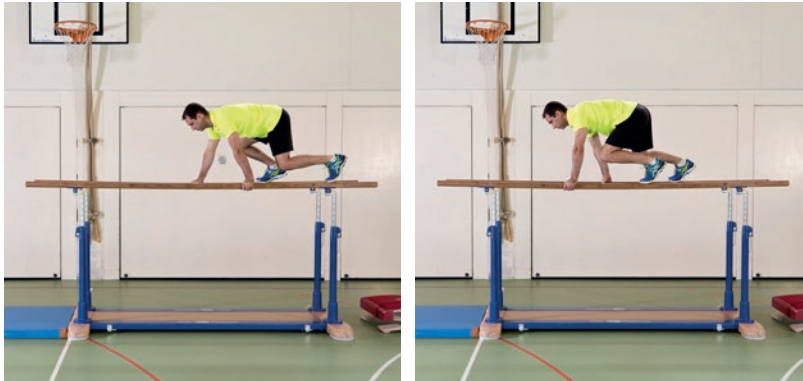


Übung Von Malstab zu Malstab sw verschieben (min. 5 m Strecke).
Bei jedem Richtungswechsel Boden mit der Hand berühren.

Material 4× Malstab

WOCHE 7 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 4 VIERFÜSSER-BALANCIEREN



Übung Auf allen Vieren über beide Barrenholmen laufen. Anschliessend auf Matte springen.

Material 1× Barren, 1× Schulmatte

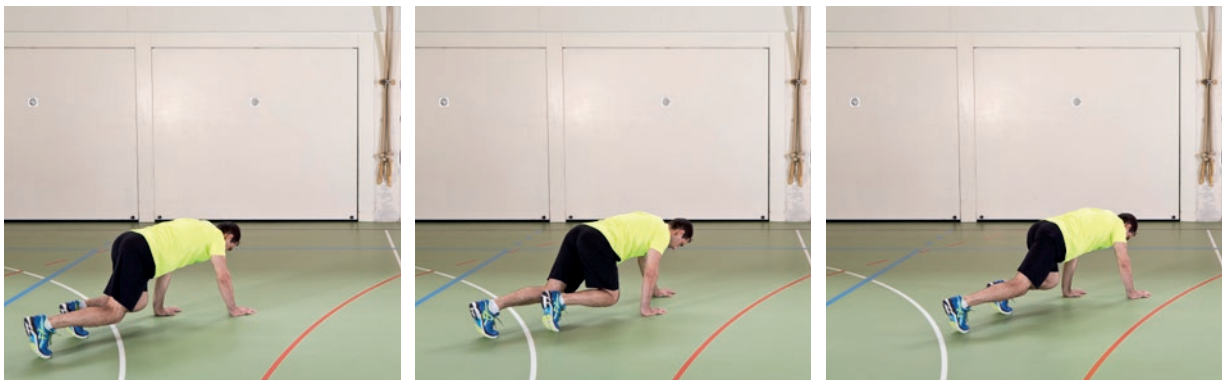
HINDERNIS 5 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig über Kastenelemente (quer-hochgestellt) springen und dabei Knie anziehen.

Material 3× Kastenelement

HINDERNIS 6 KRABELN



Übung Im Stütz vorlings (Beine gebeugt, Bauch und Knie berühren Boden nicht) vw vom Malstab zum Reifen gehen.

Material 2× Malstab

WOCHE 7 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 STRECKSPRUNG



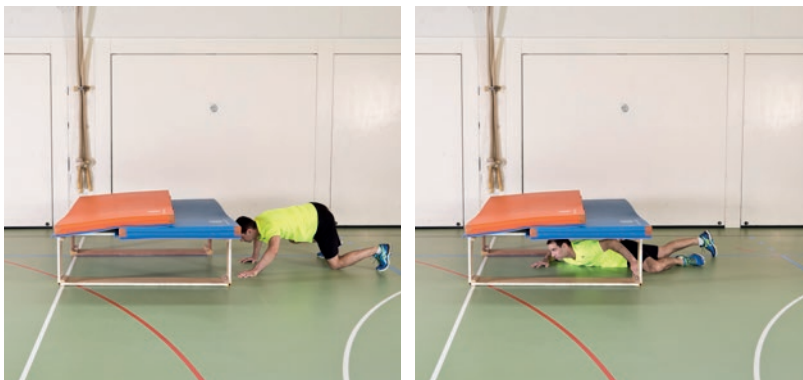
Übung Beidbeinig von einem Reif zum nächsten einen maximal hohen Strecksprung ausführen.
Material 7× Reif

HINDERNIS 8 SLALOM



Übung Durch Malstäbe rennen.
Material 7× Malstab

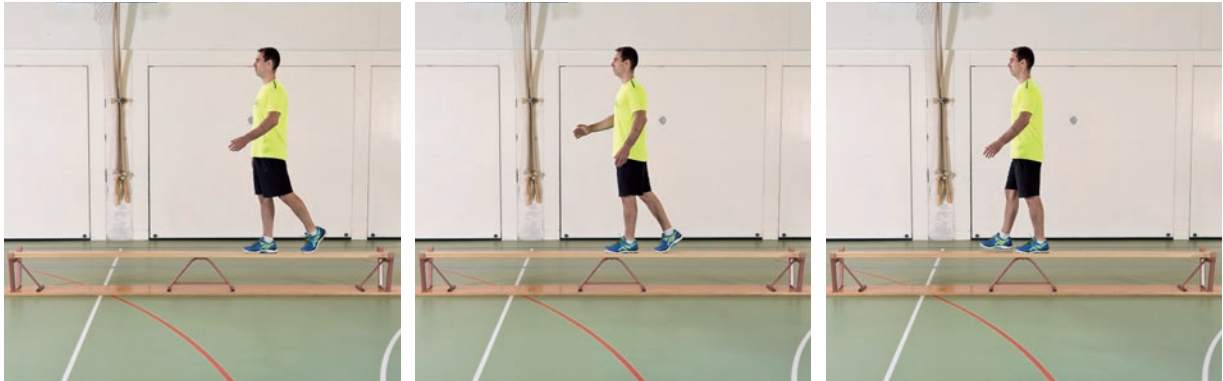
HINDERNIS 9 ROBBEN



Übung Liegend unter den auf zwei Kastenenelementen (längs-hochgestellt) aufgelegten Matten durchrobben.
Material 2× Schulmatte, 2× Kastenenelement

WOCHE 7 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 BALANCIEREN



Übung Über Bänkli (schmale Seite oben) balancieren.
Material 1× Bänkli

WOCHE 7 TABATA

#1

Liegestützposition und Beine grätschen und wieder schliessen



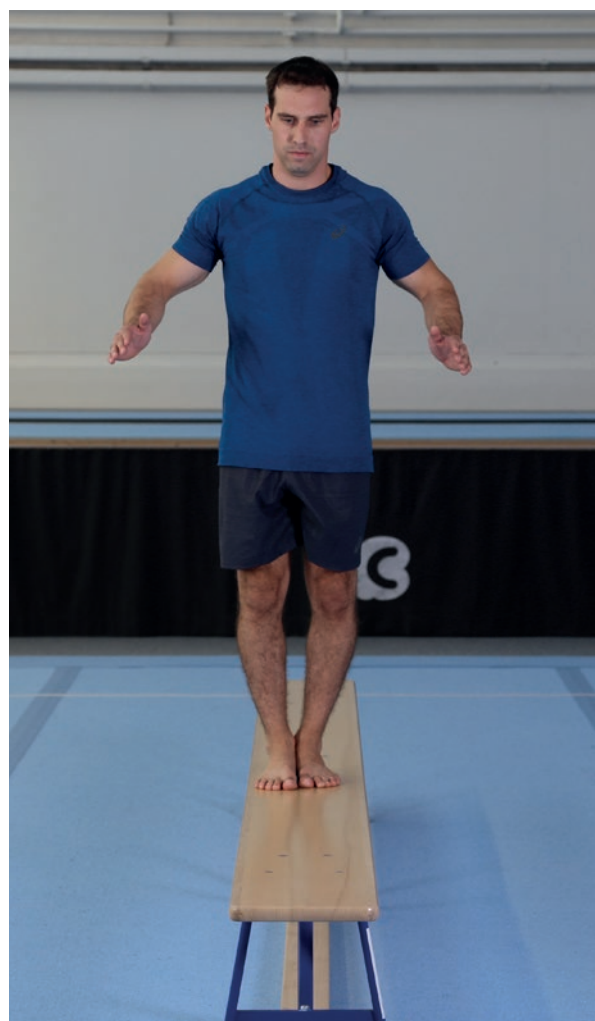
Übungsbeschreibung

Aus Stütz vorlings mit einer normal breiten Handstellung die Beine öffnen und wieder schliessen. Ein Bein nach dem anderen nach aussen und wieder nach innen bewegen. Der Rumpf bleibt stets stabil und die Arme gestreckt.

WOCHE 7 TABATA

#2

Squatjumps auf Bänkli



Übungsbeschreibung

Aus einer sitzenden Position auf dem Bänkli explosiv in eine gestreckte Standposition auf das Bänkli springen. Die Arme sind seitlich des Körpers und werden zur Schwungunterstützung eingesetzt.

WOCHE 7 TABATA

#3

Progression Ruderzug an den Ringen V1



Übungsbeschreibung

Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe, die Arme sind gestreckt, den ganzen Körper mit einer linearen Bewegung nach oben ziehen und wieder absenken. Der Rumpf bleibt immer angespannt und stabil, der ganze Körper bleibt ein «Brett».

WOCHE 7 TABATA

#3

Progression Ruderzug an den Ringen V2



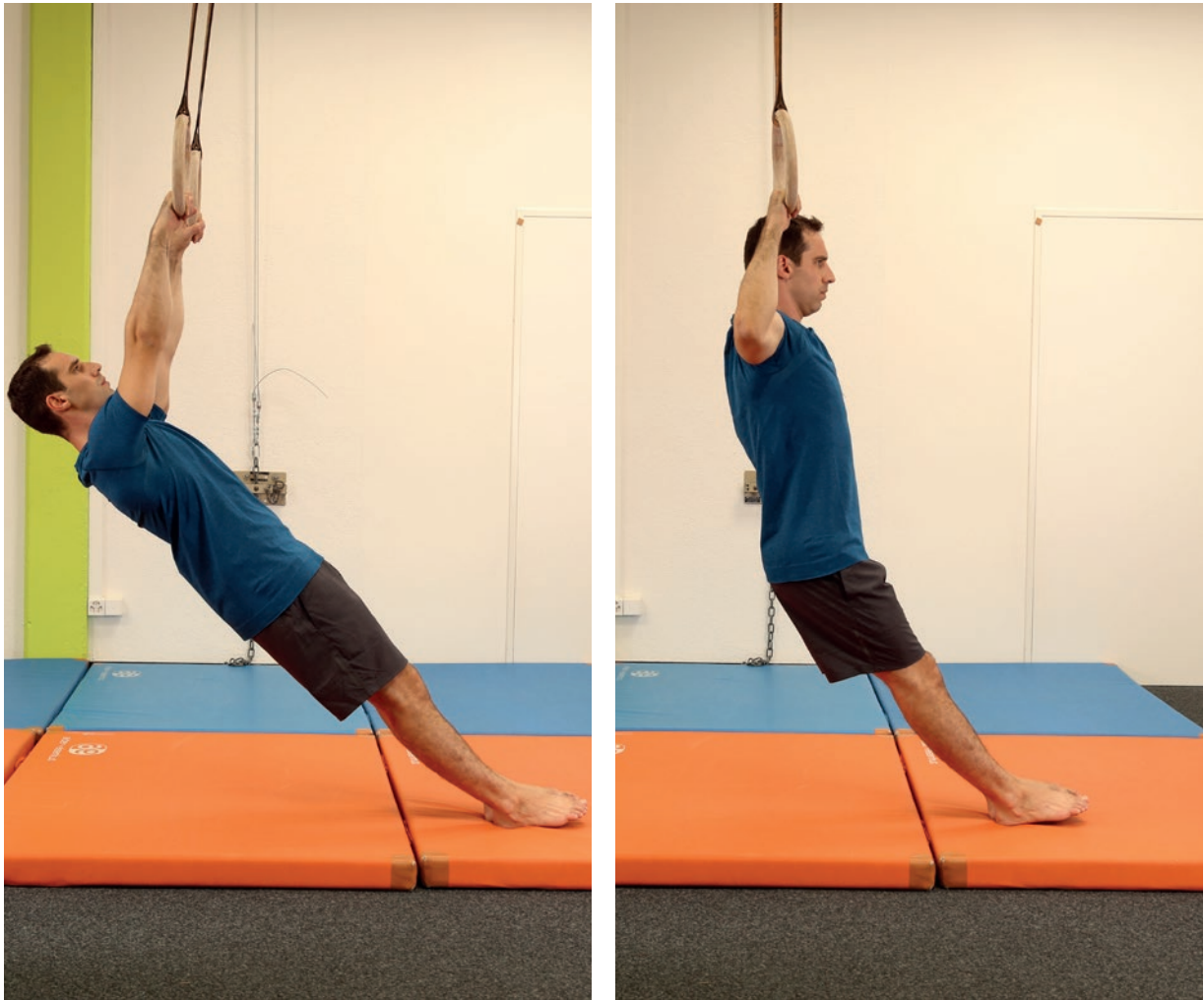
Übungsbeschreibung

Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe, die Arme sind gestreckt und die Füße auf einem Medizinball aufgelegt, den ganzen Körper mit einer linearen Bewegung nach oben ziehen und wieder absenken. Der Rumpf bleibt immer angespannt und stabil, der ganze Körper bleibt ein «Brett».

WOCHE 7 TABATA

#3

Progression Ruderzug an den Ringen V3



Übungsbeschreibung

Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe (max. 45Grad), die Arme sind gestreckt, den ganzen Körper mit einer linearen Bewegung nach oben ziehen und wieder absenken. Der Kopf wird hierbei zwischen den Armen durchgeführt und befindet sich in der oberen Position zwischen den Ringen. Der Rumpf bleibt immer angespannt und stabil, die Hüfte wird leicht geknickt.

WOCHE 7 TABATA

#4

Beidbeinige Seitsprünge auf Strecke und direkt



Übungsbeschreibung

Aus einer stehenden, in den Knien leicht gebeugten Position, seitwärts nach links und rechts springen. Die Sprünge sind jeweils direkt und ohne StandErholung. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und die Arme seitlich zum Ausgleich des Gleichgewichtes angehoben.