

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

MATERIAL

kleine Matten, Langbank, Medizinball, Ringe, Reck

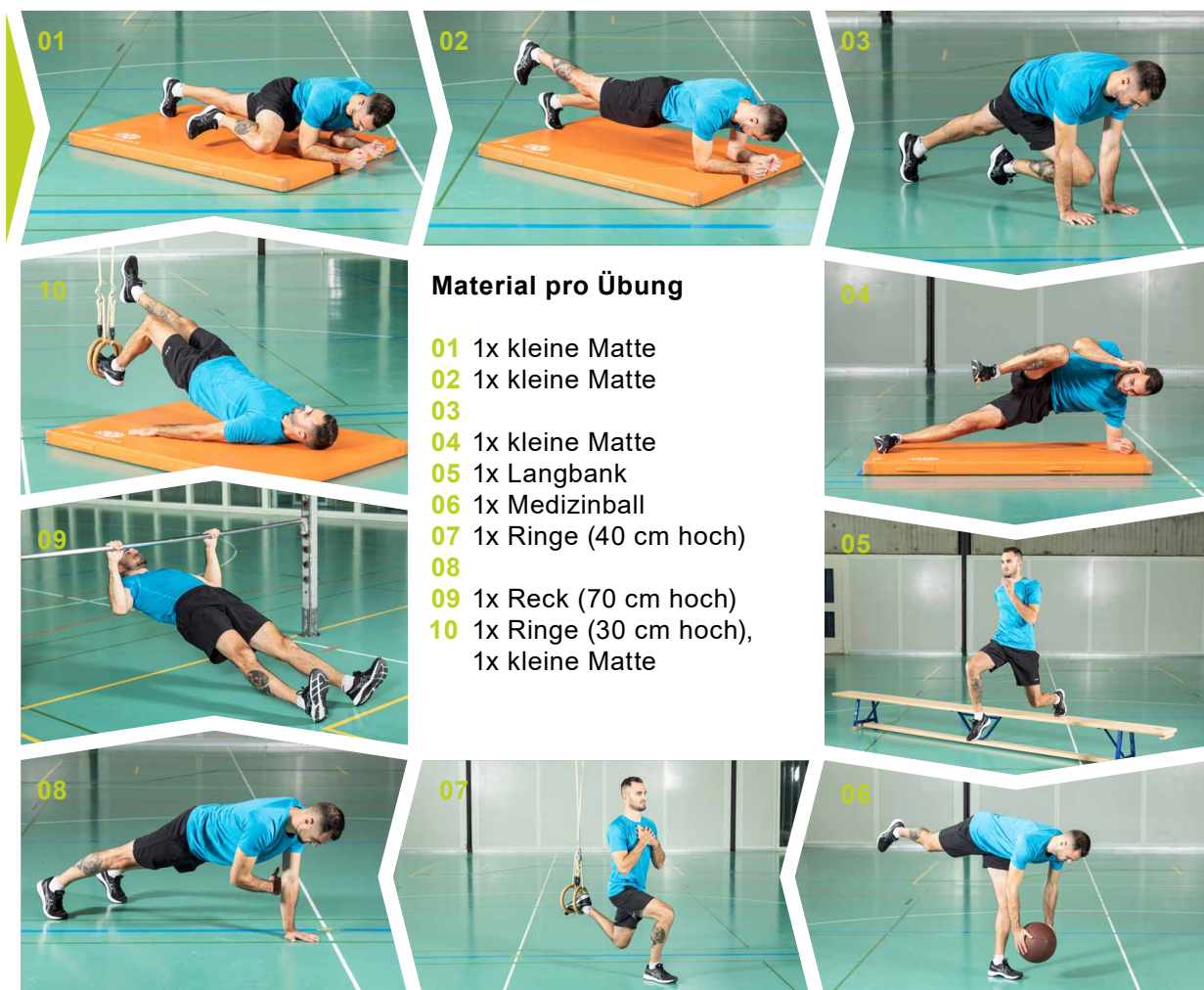
SCHWIERIGKEIT

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

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

- 01 Salamander
- 02 Rumpfstütz mit Beinheben
- 03 Diagonale Mountain Climbers
- 04 Crunches im Rumpfstütz seitlich
- 05 Lunges-Sprünge an der Langbank

- 06 Rudern in Standwaage mit Gewicht
- 07 Lunges mit Rumpfdrehen an den Ringen
- 08 Liegestützposition einarmig
- 09 Rudern am Reck
- 10 Hüftheben einbeinig an den Ringen



Material pro Übung

- 01 1x kleine Matte
- 02 1x kleine Matte
- 03
- 04 1x kleine Matte
- 05 1x Langbank
- 06 1x Medizinball
- 07 1x Ringe (40 cm hoch)
- 08
- 09 1x Reck (70 cm hoch)
- 10 1x Ringe (30 cm hoch), 1x kleine Matte

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

01 SALAMANDER



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den Unterarmen aufstützen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd ein Bein vom Boden anheben und seitlich vom Körper zum Arm nach vorne bringen. Hohes Wiederholungstempo.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

02 RUMPFSTÜTZ MIT BEINHEBEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den Unterarmen aufstützen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd ein Bein leicht vom Boden anheben und senken.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

03 DIAGONALE MOUNTAIN CLIMBERS

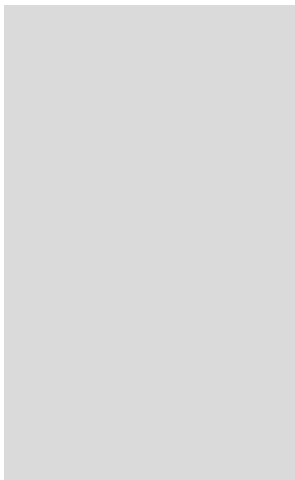
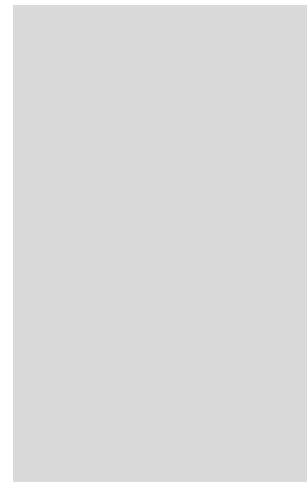


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen aufstützen (hohe Liegestützposition).
Bewegungsablauf: Abwechselnd ein Knie unter dem Körper zum diagonal gegenüberliegenden Arm nach vorne bringen. Hohes Wiederholungstempo.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

04 CRUNCHES IM RUMPFSTÜTZ SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken, auf dem Unterarm aufstützen, den Rumpf anheben und das obere Bein abspreizen. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert. Die Fingerspitzen des freien Armes an die Schläfe halten und den Ellbogen nach oben richten.
- Bewegungsablauf:** Die vom Boden abgehobenen Extremitäten vor dem Körper zusammenführen und wieder strecken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil und bildet eine gerade Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

05 LUNGES-SPRÜNGE AN DER LANGBANK



Übung **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt mit dem hinteren Fuss auf der Langbank stehen, wobei das vordere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert ist.

Bewegungsablauf: Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge. Mit den Armen leicht ausholen.

Endposition: Sprung abfedern mit direkter Folge der nächsten Kniebeuge.

Haltungskontrolle: Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

06 RUDERN IN STANDWAAGE MIT GEWICHT



Übung **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten. Der Oberkörper ist nach vorne verlagert. Das andere Bein nach hinten strecken und vom Boden anheben bis Oberkörper und Bein parallel zum Boden sind.

Bewegungsablauf: Den Medizinball bis zur Brust anheben und senken.

Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Das Standbein leicht gebeugt halten, während der gesamten Bewegung stabilisieren und den Blick nach unten richten. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

07 LUNGES MIT RUMPFDREHEN AN DEN RINGEN



Übung **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt mit dem hinteren Fuss in den Ringen (ca. 40 cm vom Boden entfernt) stehen, wobei das vordere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert ist. Die Arme sind vor der Brust verschränkt.

Bewegungsablauf: Das vordere Bein strecken und anschliessend wieder beugen. In der unteren Position den Rumpf langsam zur linken und rechten Seite rotieren.

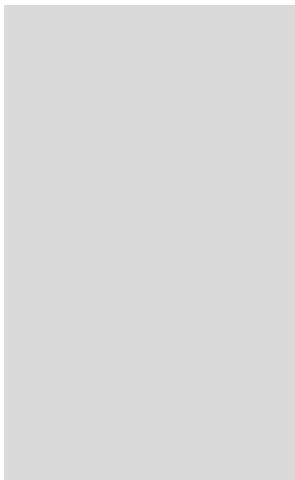
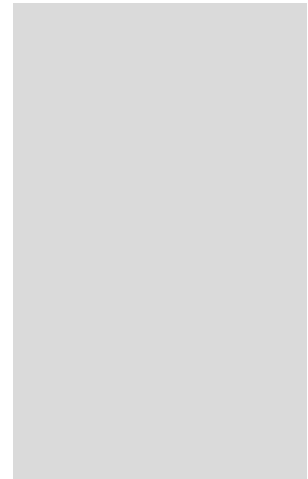
Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Beine werden fixiert und bewegen sich bei der Rumpfdrehung nicht mit.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

08 LIEGESTÜTZPOSITION EINARMIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen aufstützen (hohe Liegestützposition).
Bewegungsablauf: Einen Arm vom Boden anheben und unter den Rumpf führen. Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

09 RUDERN AM RECK



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Händen die Stange (ca. 70 cm vom Boden entfernt) etwas mehr als schulterbreit greifen. Die Schultern sind unter der Stange und die Beine gestreckt nach vorne positioniert.
Bewegungsablauf: Die Arme beugen und wieder strecken, sodass der Oberkörper mit der Brust in Richtung Stange hochgezogen wird.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil und bildet während der gesamten Bewegung eine gerade Linie.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 10

10 HÜFTHEBEN EINBEINIG AN DEN RINGEN



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Rückenlage ein Bein anwinkeln und den Fuss in den Ringen (ca. 30 cm vom Boden entfernt) aufstellen (ca. 120 Grad). Das andere Bein gestreckt vom Boden anheben.
- Bewegungsablauf:** Die Hüfte kontrolliert vom Boden 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.