

FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

01 Lunges

02 Lunges mit Sprung

03 Liegestützlaufen vw

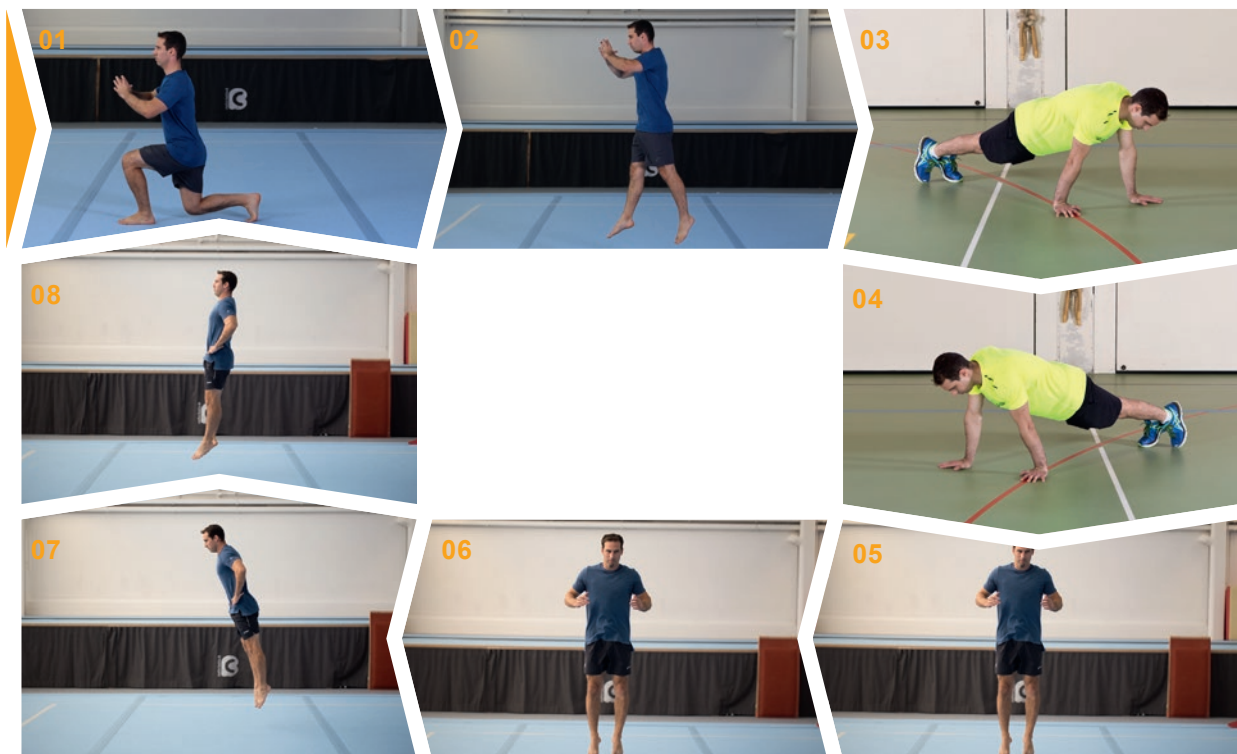
04 Liegestützlaufen rw

05 Hüpfen vw

06 Hüpfen rw

07 Counter Movement Jump (CMJ) vw

08 Counter Movement Jump (CMJ) rw



FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 01 LUNGES



Übung Im Ausfallschritt stehen, das Gewicht ist zentriert. Die Beine beugen und anschliessend wieder strecken. Das Knie des vorderen Beins geht nicht über den Fuss hinaus. Der Oberkörper ist aufrecht und bewegt sich gerade nach oben und unten. Die Beine sind nie ganz durchgestreckt.

ÜBUNG 02 LUNGES MIT SPRUNG



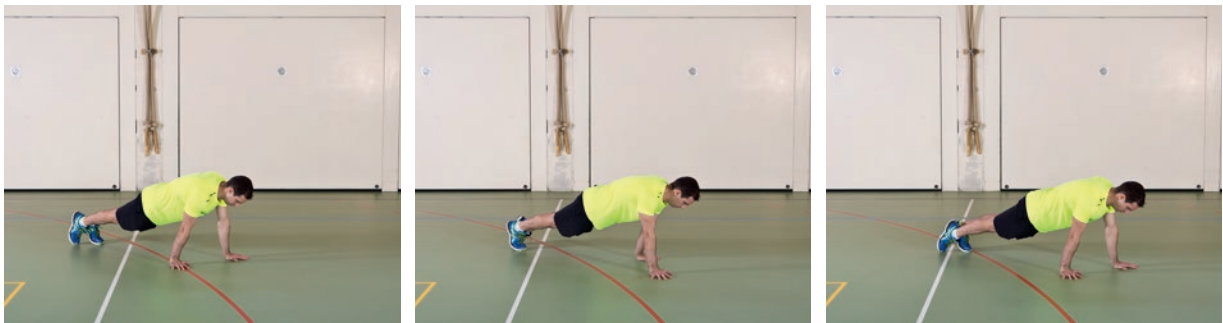
Übung Aus einer tiefen knienden Position, Winkel beider Knie 90°, explosiv abspringen. Die Beine beim Absprung komplett strecken und die Sprunggelenke maximal ausdrücken. In der Luft die Beinposition wechseln und anschliessend in der gegen- gleichen tiefen Position landen. Das hintere Knie berührt während der Bewegungen den Boden nicht. Während der kompletten Bewegung befinden sich die Arme vor der Brust, der Rücken bleibt gerade und der Rump stabil.

FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

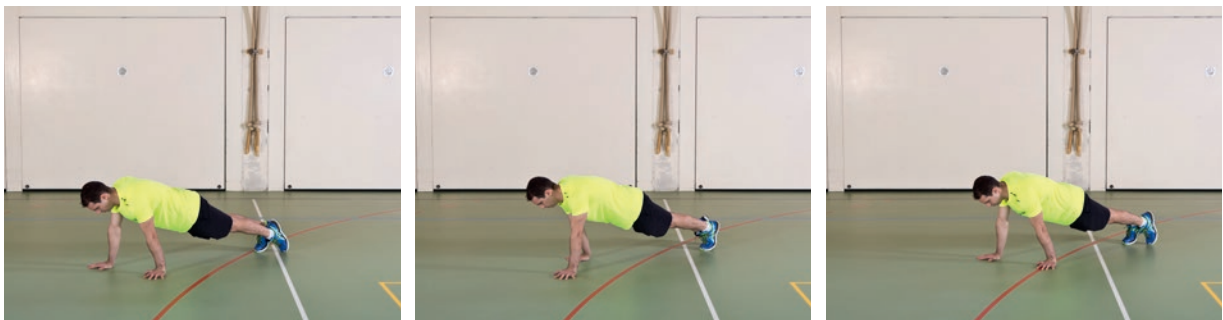
Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 03 LIEGESTÜTZLAUFEN VW



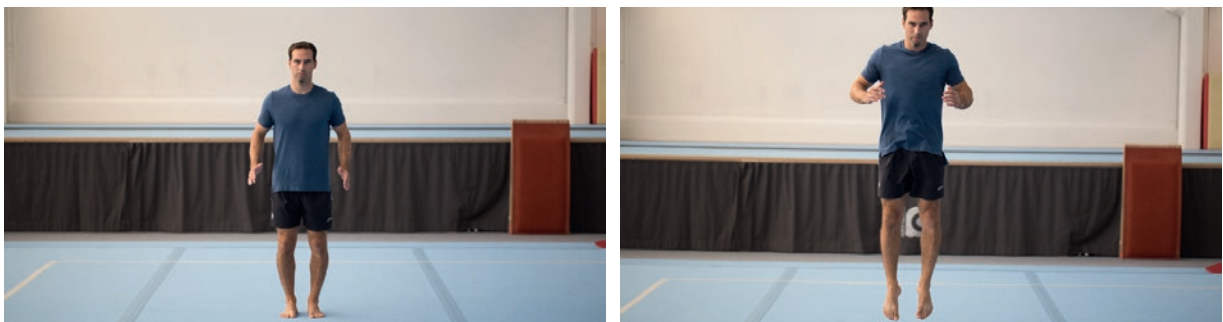
Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke vw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

ÜBUNG 04 LIEGESTÜTZLAUFEN RW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke rw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

ÜBUNG 05 HÜPFEN VW



Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig vorwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in einen kompletten Strecksprung. Die Arme sind seitlich am Körper und unterstützen den Absprung.

FITNESS LIKE 6

Movement Prep.

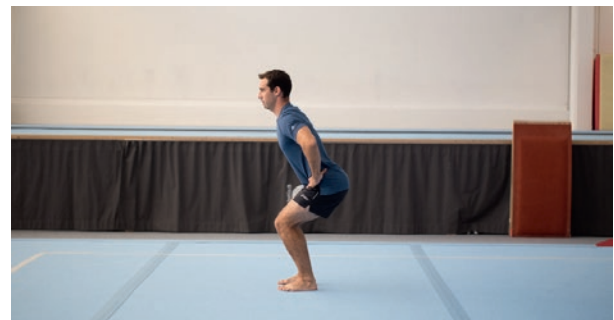
Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 06 HÜPFEN RW



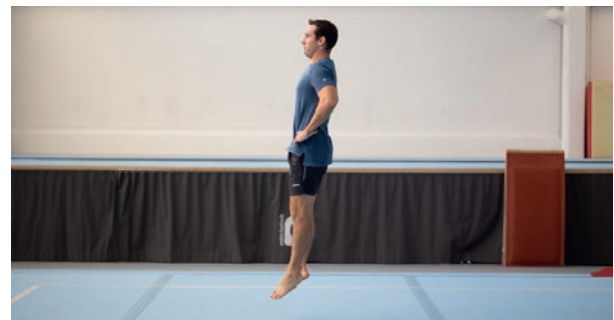
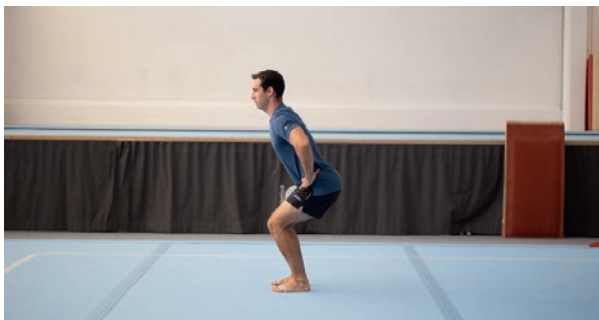
Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig rückwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in einen kompletten Strecksprung. Die Arme sind seitlich am Körper und unterstützen den Absprung.

ÜBUNG 07 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) VW



Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig vorwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in kompletten Strecksprung. Arme sind eingestützt. Nach der Landung sofort einen Sprung anhängen, sodass die Bewegung niemals komplett stoppt.

ÜBUNG 08 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) RW



Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig rückwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in kompletten Strecksprung. Arme sind eingestützt. Nach der Landung sofort einen Sprung anhängen, sodass die Bewegung niemals komplett stoppt.

FITNESS LIKE 6

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

01 Crunch am Bänkli

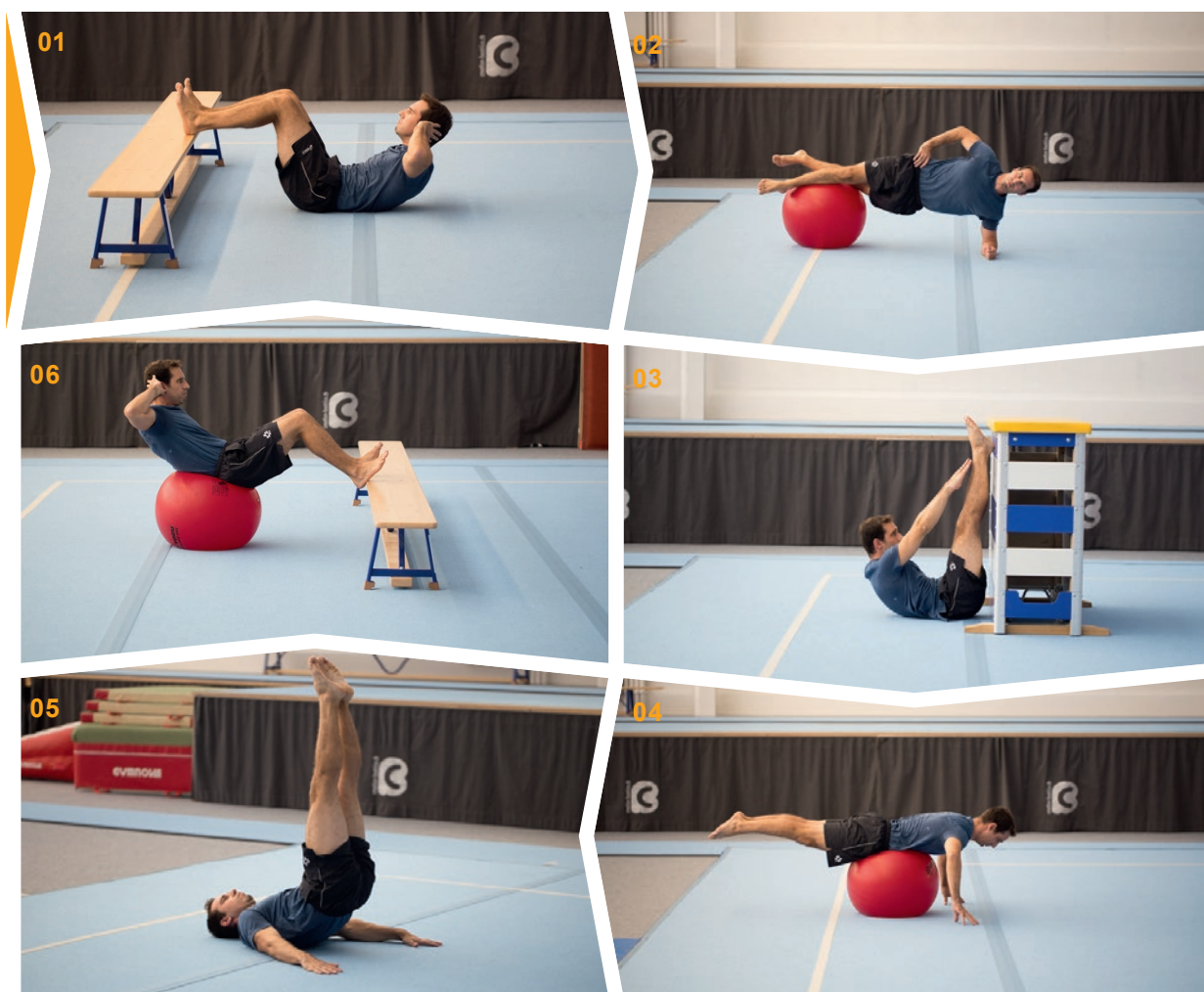
02 Seitstütz auf Swissball (li/re)

03 Klappmesser an Wand

04 Beinheben auf Swissball

05 Kerze

06 Crunch auf Swissball und Bänkli



FITNESS LIKE 6

Kraftkreis Rumpf

40"-60" statisch halten, 15-20 Wiederholungen pro Übung, 1-2 Durchgänge

ÜBUNG 01 CRUNCH AM BÄNKLI



Übung Seitlich auf dem linken Ellenbogen liegend, das rechte Bein auf dem Bänkli aufgelegt, das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich angelegt oder eingestützt.

Material Bänkli

ÜBUNG 02 SEITSTÜTZ AUF SWISSBALL (LI/RE)



Übung Seitlich auf dem rechten Ellenbogen liegend, die Beine auf dem Swissball aufgelegt, das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich eingestützt.

Material Swissball

FITNESS LIKE 6

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

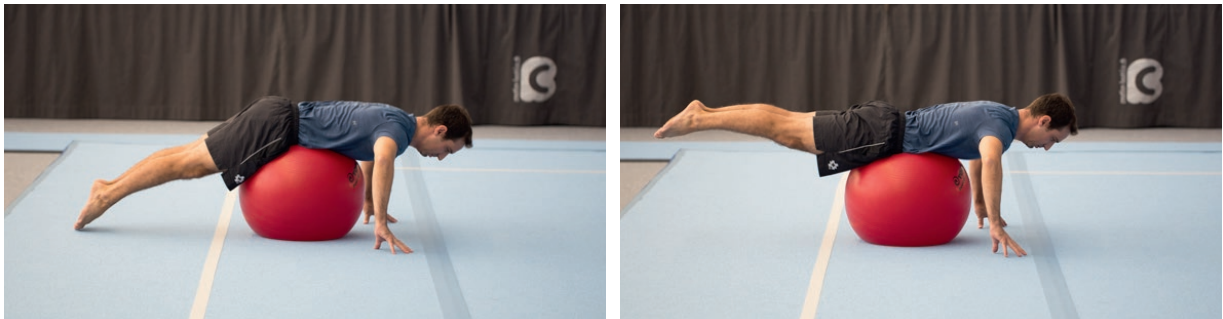
ÜBUNG 03 KLAPPMESSER AN WAND



Übung Rücklings auf dem Boden liegend, mit am Schwedenkasten angelehnten Beinen und in der Hochhalte befindlichen Armen, den Oberkörper anheben und die Hände zu den Füßen und wieder zurückführen.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 BEINHEBEN AUF SWISSBALL



Übung Bäuchlings auf dem Swissball, die Hände am Boden, die gestreckten Beine maximal nach oben und unten führen. Die Beine bleiben stetig gestreckt und geschlossen. Der Oberkörper wird mit den Armen stabilisiert.

Material Swissball

FITNESS LIKE 6

Kraftkreis Rumpf

40"-60" statisch halten, 15-20 Wiederholungen pro Übung, 1-2 Durchgänge

ÜBUNG 05 KERZE



Übung Rücklings auf dem Boden liegend, die Arme seitlich neben dem Körper, gestreckten Beine in eine Kerzenposition nach oben und wieder nach unten führen. Die Knie bleiben stets gestreckt und die Bewegung wird langsam und kontrolliert aufgeführt.

ÜBUNG 06 CRUNCH AUF SWISSBALL UND BÄNKLI



Übung Auf dem Swissball sitzend, die Versen auf einem Bänkli aufgestützt, den Oberkörper anheben und wieder bis in die Horizontale absenken. Die Hände sind seitlich an den Kopf angelegt.

Material Swissball, Bänkli

FITNESS LIKE 6

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

- 01 Klimmzüge am Reck mit Hilfe
- 02 Overheadsquat mit Medizinball
- 03 Kopfstand–Handstand am Kasten
- 04 Einbeinige Kniebeugen mit Abrollen
- 05 Stützwaage schieben auf Swissball
- 06 Wadenheben sitzend mit Partner



FITNESS LIKE 6

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

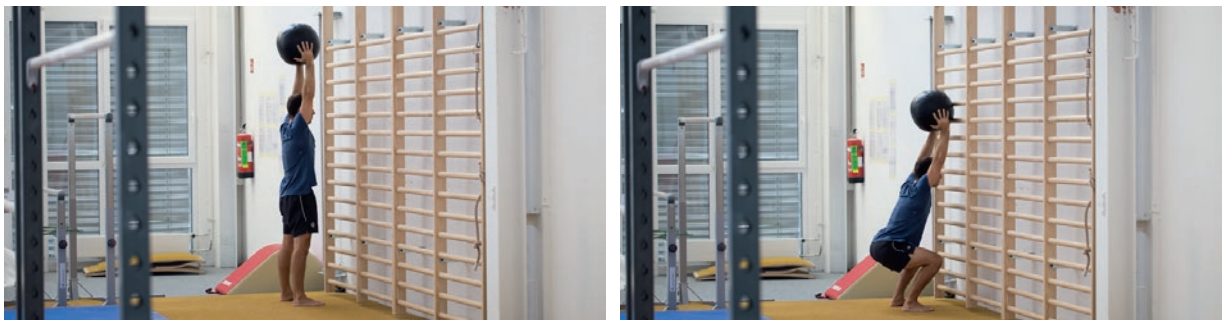
ÜBUNG 01 KLIMMZÜGE AM RECK MIT HILFE



Übung An der Reckstange hängend, den Körper durch Mithilfe des Partners maximal nach oben ziehen und wieder absenken. Der Körper bleibt stets gestreckt und gespannt.

Material Reck

ÜBUNG 02 OVERHEADSQUAT MIT MEDIZINBALL



Übung 10–20 cm vor eine Wand, mit einem Medizinball in der Hochhalte, stehend, den Körper bis zu einem Kniewinkel von 90° absenken und wieder anheben. Der Rücken bleibt stets gerade und der Kopf ruht in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material Medizinball

FITNESS LIKE 6

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

ÜBUNG 03 KOPFSTAND–HANDSTAND AM KASTEN



Übung In Kopfstandposition mit den Knien auf dem Schwedenkasten aufgelegt, den Körper durch Strecken der Arme nach oben drücken und wieder absenken. Die Ellenbogen sind in Richtung der Knie gerichtet. Der Rücken bleibt während der kompletten Bewegung immer gerade.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 EINBEINIGE KNIEBEUGEN MIT ABROLLEN



Übung Im Einbeinstand auf dem Boden, den Körper maximal absenken, über den Rücken nach hinten rollen. Anschliessend wieder zurückrollen und den Körper nach oben in den Stand führen. Das freie Bein wird vor dem Körper mitgeführt, die Arme sind nach vorne ausgestreckt und unterstützen dem Gewichtsausgleich.

FITNESS LIKE 6

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

ÜBUNG 05 STÜTZWAAGE SCHIEBEN AUF SWISSBALL



Übung Im Stütz vorlings mit den Schienbeinen auf dem Swissball, den Körper mittels Zug der Schultern nach vorne führen und zurück drücken.

Material Swissball

ÜBUNG 06 WADENHEBEN SITZEND MIT PARTNER



Übung Auf einem Schwedenkasten sitzend, den Partner auf den eigenen Knien platziert, das Sprunggelenk maximal nach oben ausdrücken und wieder nach unten. Der Rücken ist stets gerade und die Hände dienen der seitlichen Stabilisierung.

Material Schwedenkasten (zweiteilig)