

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

MATERIAL

kleine Matten

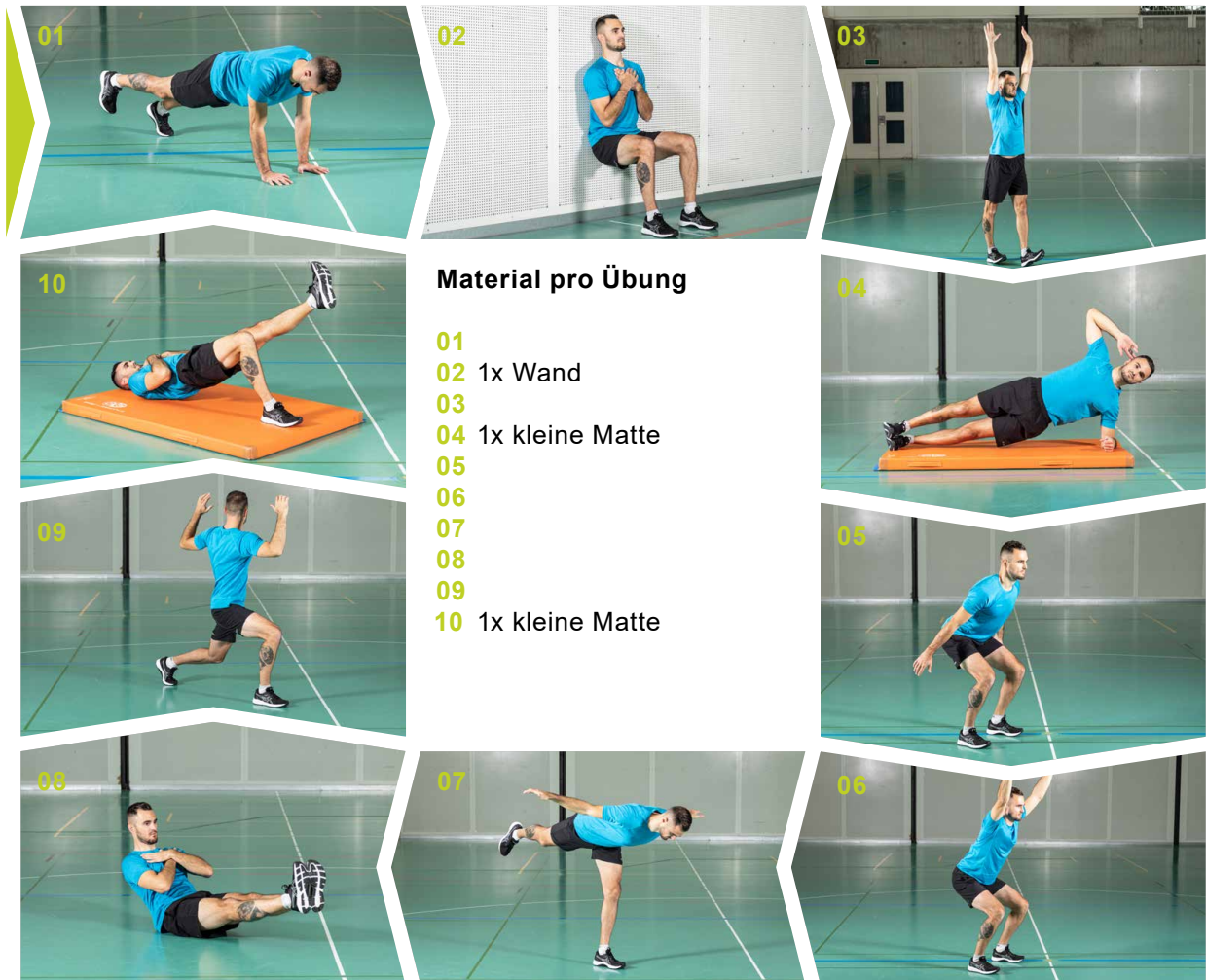
SCHWIERIGKEIT

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

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

- 01 Liegestützposition mit Beinheben
- 02 Wall Sit
- 03 Fersengang mit gestreckten Armen
- 04 Rumpfstütz seitlich
- 05 Squat Jumps nach vorne

- 06 Squats mit Hochhalte
- 07 Standwaage
- 08 Sitzwaage
- 09 Ausfallschritt mit Rumpfdrehen
- 10 Hüftheben mit Beinstreckung



Material pro Übung

- 01
- 02 1x Wand
- 03
- 04 1x kleine Matte
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10 1x kleine Matte

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

01 LIEGESTÜTZPOSITION MIT BEINHEBEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen aufstützen (hohe Liegestützposition).
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 2

02 WALL SIT



Übung **Ausgangsposition:** Mit dem Rücken etwa einen Schritt entfernt zur Wand hinstellen. Die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Beine bis zu einem 90 Grad Winkel beugen. Die Arme vor dem Körper verschränken.

Bewegungsablauf: Position halten.

Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Den Rücken vollständig an die Wand pressen. Hohlkreuz sowie Bewegungen der Füße vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

03 FERSENGANG MIT GESTRECKTEN ARMEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit gestreckten Beinen auf den Fersen stehen und die Arme maximal über dem Kopf ausstrecken.
Bewegungsablauf: Mit kleinen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Körper bleibt gerade und gestreckt.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

04 RUMPFSTÜTZ SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken, auf dem Unterarm aufstützen und den Rumpf anheben. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter und die Füße sind über- oder nebeneinander positioniert. Die Fingerspitzen des freien Armes an die Schläfe halten und den Ellbogen nach oben richten.
- 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 2

05 SQUAT JUMPS NACH VORNE



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander.
- Bewegungsablauf:** Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge nach vorne. Mit den Armen leicht ausholen und beliebig weit nach vorne springen.
- Endposition:** Sprung abfedern mit direkter Folge des nächsten Absprunges.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

06 SQUATS MIT HOCHHALTE



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Arme maximal über dem Kopf ausstrecken.
- Bewegungsablauf:** Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Schulterblätter hinten zusammen ziehen und die Arme gestreckt lassen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

07 STANDWAAGE



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und der Oberkörper nach vorne verlagert. Das andere Bein nach hinten strecken und vom Boden anheben bis Oberkörper und Bein parallel zum Boden sind.
- Bewegungsablauf:** Position halten.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Hüfte gerade und das hintere Bein gestreckt lassen. Das Standbein leicht gebeugt halten und den Blick nach unten richten. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

08 SITZWAAGE



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Boden sitzen und den Oberkörper sowie die gestreckten Beine vom Boden anheben. Die Arme vor dem Körper verschränken.
Bewegungsablauf: Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

09 AUSFALLSCHRITT MIT RUMPFDREHEN

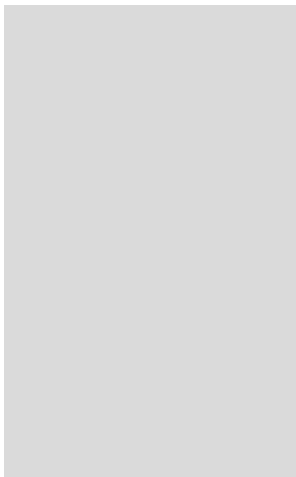
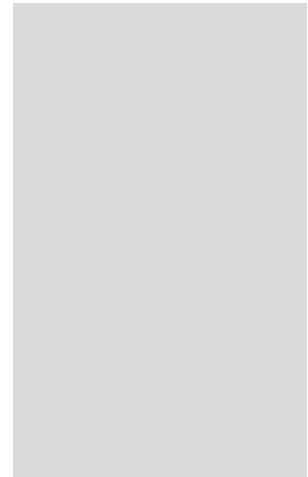


- Übung** **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere und hintere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert sind.
Bewegungsablauf: Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten und das Gewicht zentrieren. Die Knie zeigen eher nach aussen und bewegen sich bei der Rumpfrotation nicht.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 2

10 HÜFTHEBEN MIT BEINSTRECKUNG



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen (ca. 90 Grad). Die Arme vor dem Körper verschränken. Das Becken kontrolliert vom Boden anheben.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd ein Bein leicht vom Boden anheben, Knie strecken und wieder senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Hüfte anheben bis das Knie des Standbeines nicht mehr zu sehen ist und der Körper eine gerade Linie bildet. Die Knie während der gesamten Bewegung stabilisieren.