

FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

HERZKREISLAUF ANREGEN

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

MUSKELN AUFWÄRMEN

- 01 Spinne rw
- 02 Spinne vw
- 03 Hasenhupf
- 04 Rolle sw

- 05 Ausfallschritt sw
- 06 Lunges mit Sprung
- 07 Hüpfen vw
- 08 Einbeiniges Hüpfen vw (li/re)



FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 01 SPINNE RW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) rw gehen.

ÜBUNG 02 SPINNE VW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) vw gehen.

ÜBUNG 03 HASENHUPF



Übung Vierfüsserstand mit geschlossenen Beinen. Mit den Füßen zu den Händen springen und anschliessend mit den Händen nach vorne greifen.

FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 04 ROLLE SW



Übung Im gestreckten Schwebesitz (Beine und Oberkörper berühren Boden nicht) eine Drehung sw auf den Bauch und weiter wieder auf den Rücken ausführen.

Material Schulmatten

ÜBUNG 05 AUSFALLSCHRITT SW



Übung Aus einer aufrechten Standposition abwechselnd einen Ausfallschritt nach links und rechts ausführen. Zwischen den Schritten wird immer in die aufrechte Standposition zurückgekehrt. Die Hände werden vor dem Körper gehalten. Der Oberkörper bleibt während der kompletten Bewegung aufgerichtet und stabil.

FITNESS LIKE 2

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 06 LUNGES MIT SPRUNG



Übung Aus tiefer knienden Position (90°) explosiv abspringen. Beine strecken und Sprunggelenke max. ausdrücken. Beinposition in der Luft wechseln und anschliessend in gegenüberlicher tiefen Position landen. Während der Bewegung berührt das hintere Knie den Boden nicht, Arme befinden sich vor Brust, Rücken bleibt gerade und Rumpf stabil.

ÜBUNG 07 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.

ÜBUNG 08 EINBEINIGES HÜPFEN VW (LI/RE)



Übung Im schulterbreiten Stand auf einem Bein vorwärts hüpfen. Zweites Bein bleibt passiv und agiert nicht als Schwungbein. Die Arme sind seitlich neben dem Körper und unterstützen die Sprungbewegung.

FITNESS LIKE 2

Kraftkreis Rumpf

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

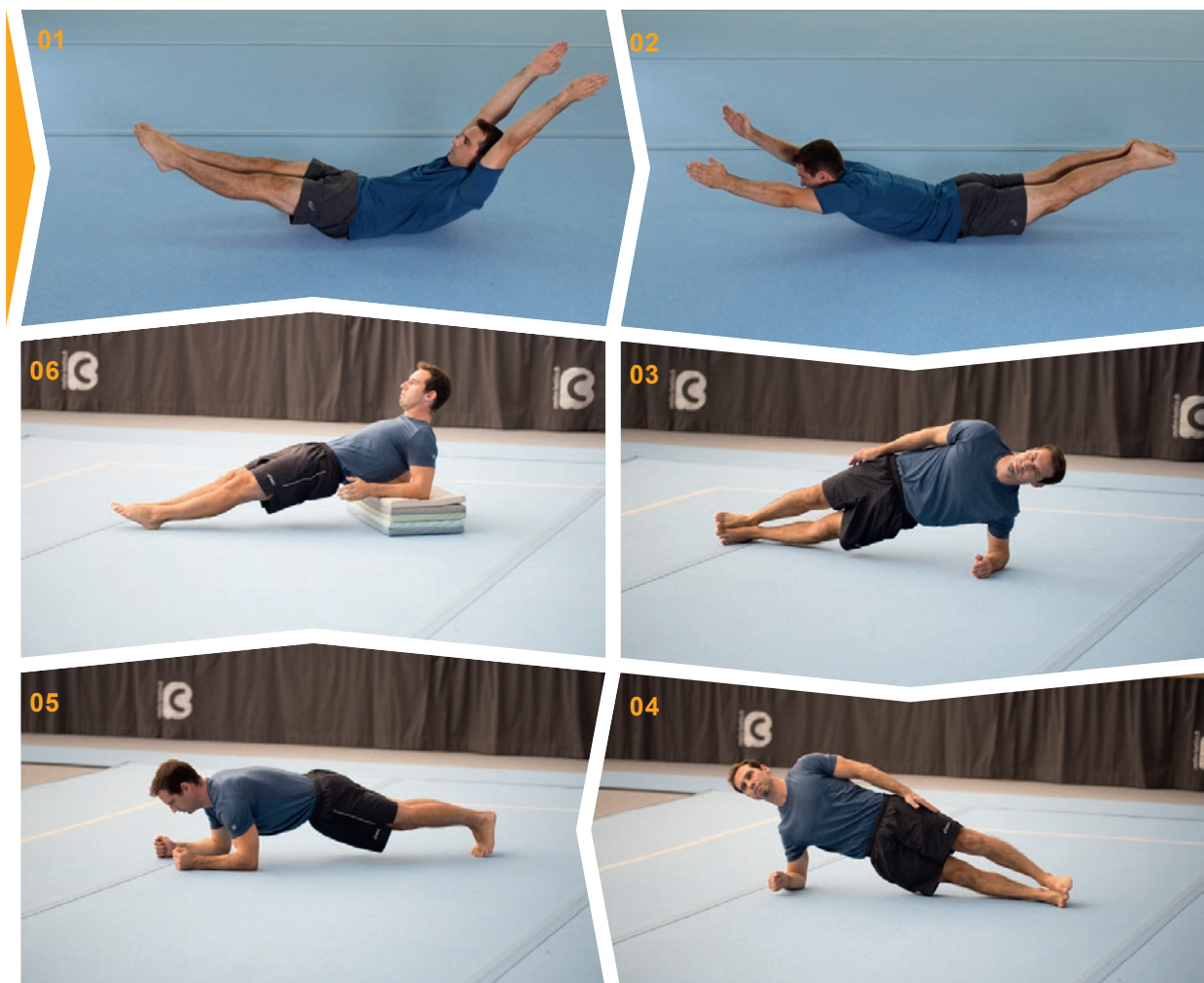
HERZKREISLAUF ANREGEN

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

MUSKELN AUFWÄRMEN

- 01 Schiffliposition C+
- 02 Schiffliposition C-
- 03 Seitstütz li

- 04 Seitstütz re
- 05 Unterarmstütz vl
- 06 Unterarmstütz rl



FITNESS LIKE 2

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 01 SCHIFFLIPOSITION C+



Übung Im Schwebesitz den Oberkörper nach hinten legen und die Arme über den Kopf in der Hochhalte. Die Beine sind komplett gestreckt.

ÜBUNG 02 SCHIFFLIPOSITION C-



Übung Auf dem Bauch liegend die gestreckten Beine vom Boden und den Oberkörper mit den nach vorne gestreckten Armen vom Boden abheben.

FITNESS LIKE 2

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 03 SEITSTÜTZ LI



Übung Seitlich auf dem Ellenbogen liegend das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich angelegt.

ÜBUNG 04 SEITSTÜTZ RE



Übung Seitlich auf dem Ellenbogen liegend das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich angelegt.

FITNESS LIKE 2

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 05 UNTERARMSTÜTZ VL



Übung In Bauchlage auf den Ellenbogen aufgestützt den Körper in einer waagerechten Position halten. Der Kopf liegt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

ÜBUNG 06 UNTERARMSTÜTZ RL



Übung In Rückenlage auf den Ellenbogen aufgestützt den Körper in einer waagerechten Position halten. Der Kopf liegt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Material Unterlage

FITNESS LIKE 2

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 Lunges mit Zusatzgewicht re
- 02 Lunges mit Zusatzgewicht li
- 03 Knickstütz am Kasten/Barren (Dips)
- 04 Standwaage
- 05 Ruderzug am Reck oder Ringe
- 06 Wadenheben am Bänkli (li/re)



FITNESS LIKE 2

Workout

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

ÜBUNG 01 LUNGES MIT ZUSATZGEWICHT RE



Übung In aufrechtem Stand mit einem Medizinball in der Hochhalte und dem hinteren Bein auf einer Erhöhung liegend, den Körper maximal absenken und wieder aufrichten. Das hintere Knie berührt den Boden nie und der Rücken bleibt steil gerade.

Material Medizinball, Erhöhung

ÜBUNG 02 LUNGES MIT ZUSATZGEWICHT LI



Übung In aufrechtem Stand mit einem Medizinball in der Hochhalte und dem hinteren Bein auf einer Erhöhung liegend, den Körper maximal absenken und wieder aufrichten. Das hintere Knie berührt den Boden nie und der Rücken bleibt steil gerade.

Material Medizinball, Erhöhung

FITNESS LIKE 2

Workout

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

ÜBUNG 03 KNICKSTÜTZ AM KASTEN / BARREN (DIPS)



Übung In einer Stützposition mit gestreckten Armen und Beinen den Körper soweit absenken, bis sich die Schultern auf Höhe der Hände befinden und anschliessend wieder hin in die gestreckte Armposition nach oben drücken.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 STANDWAAGE



Übung Auf einer stabilen oder instabilen Unterlage, mit seitlich ausgestreckten Armen, stehend, den Oberkörper nach vorne bis in die Horizontale absenken und wieder nach oben führen. Der Rücken und das freie Bein bleiben immer gestreckt und stabil.

Material Unterlage

FITNESS LIKE 2

Workout

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

ÜBUNG 05 RUDERZUG AM RECK ODER AN RINGEN



Übung Aus einer hängenden Position unterhalb vom Reck, 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».

Material Schulmatte, Reck / Ringe

ÜBUNG 06 WADENHEBEN AM BÄNKLI (LI/RE)



Übung 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.

Material Bänkli