

WOCHE 5

Hindernisparcours

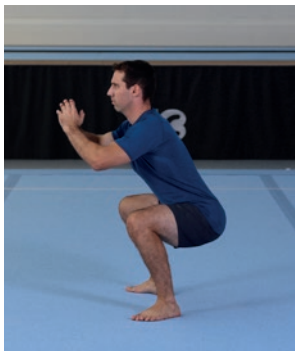
Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 & 02 1× Sprossenwand (ausgeklappt) 03 2× 40er Matte 04 1× Kasten (dreiteilig) 05 7× Malstab
06 3× Schulmatte 07 1× Bänkli 08 1× Barren 09 3× Schulmatte 10 3× Schulmatte

Ergänzung – Tabata

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



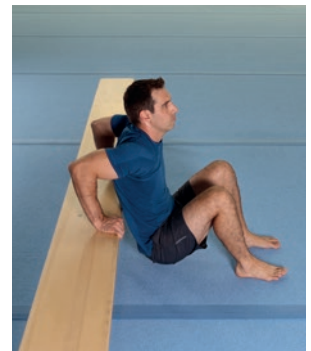
01 SQUAT JUMP



02 AUFRICHTEN DIA



03 AUSFALLSCHRITT



04 LIEGESTÜTZ RW

MATERIAL 04 1× Bänkli

WOCHE 5 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 HOCH-HANGELN



Übung Kniender Start. Nur an Armen hängend die Sprossenwand nach oben ziehen (90° Kniewinkel).

Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt)

HINDERNIS 2 RUNTER-HANGELN



Übung Nur an Armen hängend die Sprossenwand nach unten hangeln (90° Kniewinkel).

Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt)

HINDERNIS 3 HOCKSPRUNG

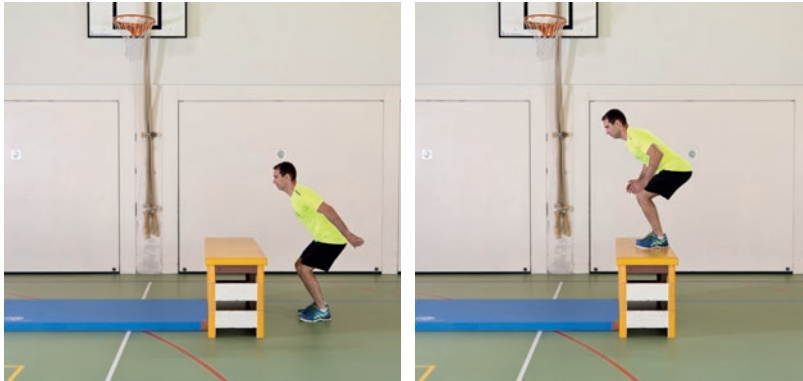


Übung Beidbeinig sw über die Matten springen und dabei Knie anziehen (Seitenwechsel in der Mitte).

Material 2× 40er Matte

WOCHE 5 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 4 BOX JUMP



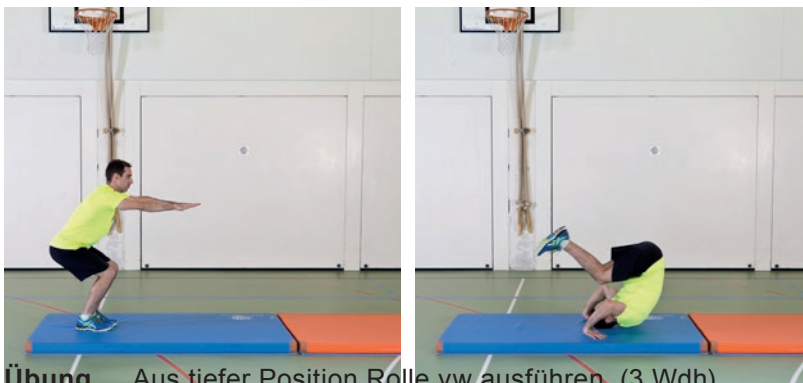
Übung Schulterbreiter Stand. Mit tiefer Ausholbewegung auf Kasten springen.
Material 1× Kasten (dreiteilig)

HINDERNIS 5 VIERFÜSSERSLALOM



Übung Auf allen Vieren durch Malstäbe rennen.
Material 7× Malstab

HINDERNIS 6 ROLLE VW



Übung Aus tiefer Position Rolle vw ausführen. (3 Wdh)
Material 3× Schulmatte

WOCHE 5 HINDERNISPARCOURS

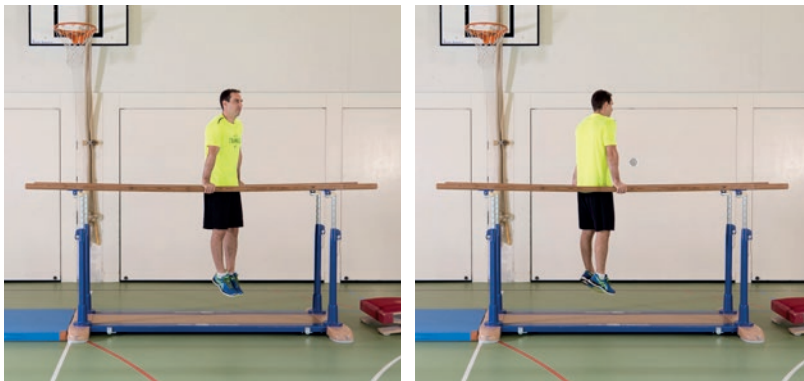
HINDERNIS 7 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig sw über Bänkli springen und dabei Knie anziehen.

Material 1× Bänkli

HINDERNIS 8 STÜTZELN RW



Übung Am Anfang des Barrens in Stütz springen. Bis zum Ende rw durch den Barren stützel.

Material 1× Barren

HINDERNIS 9 LIEGESTÜTZLAUFEN RW

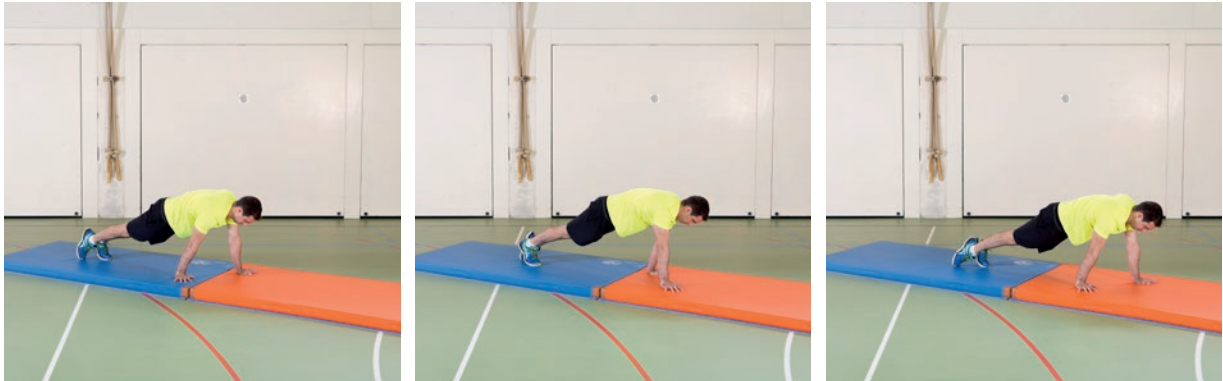


Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke rw gehen (Knie bleiben immer gestreckt). (3 Schulmattenlängen)

Material 3× Schulmatte

WOCHE 5 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 LIEGESTÜTZLAUFEN VW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke vw gehen (Knie bleiben immer gestreckt). (3 Schulmattenlängen)

Material 3× Schulmatte

WOCHE 5 TABATA

#1

Squat Jump mit leichtem Armzug



Übungsbeschreibung

Aus einer aufrechten Standposition, die Arme vor der Brust haltend, den Körper in eine kniende Position fallen lassen. Die Bewegung erst ab einem Kniewinkel von min. 90Grad abrupt stoppen. Der Rücken bleibt steil gerade und der Rumpf stabil. Explosiv fallen lassen und abrupt abbremsen.

WOCHE 5 TABATA

#2

Gegrätschte Liegestützposition diagonal aufrichten



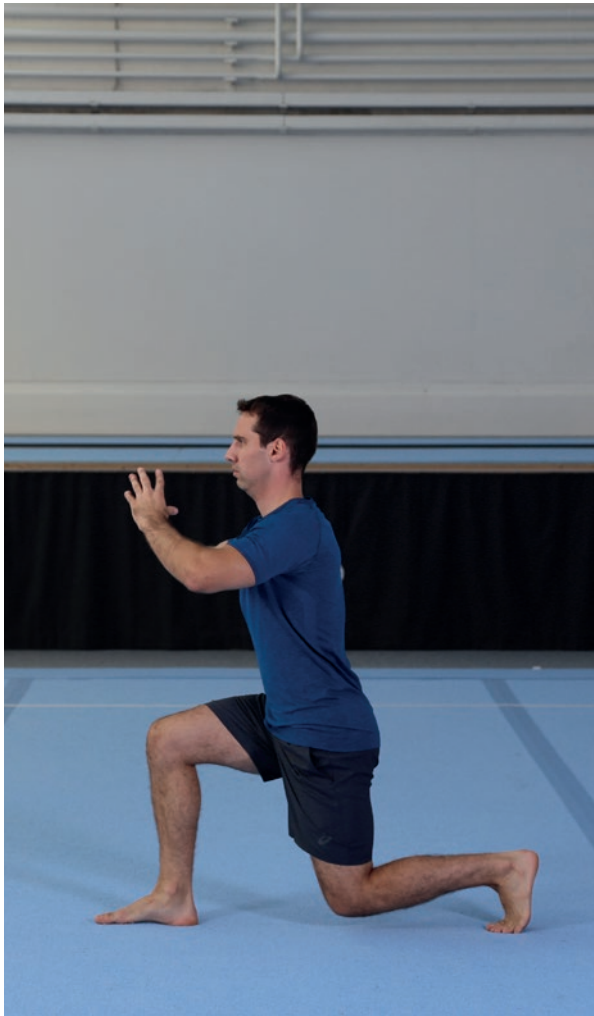
Übungsbeschreibung

Aus einer gegrätschten Liegestützposition den Körper aufrichten und jeweils mit einer Hand den gegenüberliegenden Fuss berühren. Anschliessend in die gegrätschte Liegestützposition zurück fallen. Die Beine bleiben immer gestreckt und der Rücken gerade. Während der Rückbewegung in die Liegestützposition das Becken stabil halten und nicht nach unten durchhängen lassen.

WOCHE 5 TABATA

#3

Ausfallschritt mit Absprung direkt zu Ausfallschritt



Übungsbeschreibung

Aus einer tiefen knienden Position, Winkel beider Knie 90 Grad, explosiv abspringen. Die Beine beim Absprung komplett strecken und die Sprunggelenke maximal ausdrücken. In der Luft die Beinposition wechseln und anschliessend in der gegengleichen 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.

WOCHE 5 TABATA

#4

Liegestütz rückwärts am Bänkli



Übungsbeschreibung

Im Stütz rücklings mit 90 Grad angewinkelten Beinen den Körper langsam nach unten führen und wieder anheben. Während der Bewegung sind die Ellenbogen nach hinten gerichtet (nicht seitlich). Die Abwärtsbewegung endet kurz vor der Berührung des Bodens, die Aufwärtsbewegung kurz vor der maximalen Streckung der Ellenbogen. Die Kraft für die Bewegung wird nur durch die Arme generiert, die Beine bleiben immer passiv.