

WOCHE 6

Vorbereitungsübungen

40" Belastung / 40" Erholung, 4–8 Durchgänge



ÜBUNGEN

- 01 Liegestützposition an Ringen
- 02 Ruderzug an Ringen
- 03 Beckenheben an Bänkli
- 04 Crunches an Bänkli
- 05 Oberkörperaufrichten an Bänkli
- 06 Schwebesitz mit Oberkörperrotation
- 07 Einbeinige Kniebeugen li
- 08 Einbeinige Kniebeugen re
- 09 Gesässmuskulatur li
- 10 Gesässmuskulatur re
- 11 Treppensteigen li
- 12 Treppensteigen re

MATERIAL 01 Schulmatte, Ringe 02 Schulmatte, Ringe 03 Schulmatte, Bänkli 04 Schulmatte, Bänkli 05 Schulmatte, Bänkli 06 Schulmatte, Medizinball 07 Schulmatte, Bänkli 08 Schulmatte, Bänkli 09 Schulmatte 10 Schulmatte 11 Schulmatte, Bänkli 12 Schulmatte, Bänkli

Stafette



MATERIAL 01 8× Malstab 02 2× Schulmatte 03 10× Schulmatte 04 2× Bänkli, 2× Malstab 05 2× Schulmatte 06 4× Malstab 07 2× Malstab 08 2× 40er Matte

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#1

Liegestützposition an den Ringen halten



Übungsbeschreibung

Die Liegestützposition mit Griff in den Ringen statisch halten. Die Arme sind senkrecht nach unten gerichtet und die Fussposition ist geschlossen. Der Rücken bleibt stets gerade und der Kopf ist leicht nach vorne gerichtet.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#2

Ruderzug an den Ringen



Übungsbeschreibung

Aus einer unter den Ringen hängenden Position, den ganzen Körper nach oben ziehen und wieder nach unten führen. Die hängende Position ist so zu wählen, dass sich die Ringe oberhalb der Brust befinden, sodass der Kopf nach dem Hochziehen noch immer ausserhalb der Ringe liegt. In der oberen Endposition sind die Arme maximal angewinkelt und zeigen nach aussen. In der unteren Endposition sind die Arme komplett gestreckt. Der Körper ist jeweils komplett angespannt (Brett) und lediglich die Fersen berühren den Boden.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#3

Beckenheben am Bänkli



Übungsbeschreibung

Auf dem Rücken liegend mit auf dem Bänkli aufgelegtem Bein das Becken langsam nach oben und unten führen. Das Becken ist hierbei immer leicht angehoben und der Winkel des aufgelegten Knies beträgt in etwa 135Grad. Die Hände liegen während der ganzen Bewegung locker auf dem Becken.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#4

Crunches am Bänkli



Übungsbeschreibung

Aus einer liegenden mit auf dem Bänkli aufgelegten Fussposition, den Oberkörper leicht nach oben bewegen. Die Schultern berühren den Boden niemals und der Bauch ist stetig angespannt. Der Kniewinkel beträgt 90Grad und die Arme sind locker hinter dem Kopf verschränkt.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#5

Oberkörperaufrichten am Bänkli



Übungsbeschreibung

Aus einer liegenden Position, die Füsse unter dem Bänkli fixiert, den Oberkörper langsam anheben und wieder absenken. Die Arme und die Schultern sind während der Bewegung immer in der Luft. Die Arme sind 90Grad angewinkelt, der ganze Körper ist angespannt und der Kopf liegt in der Verlängerung des Rückens.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#6

Schwebesitz mit Oberkörperrotation



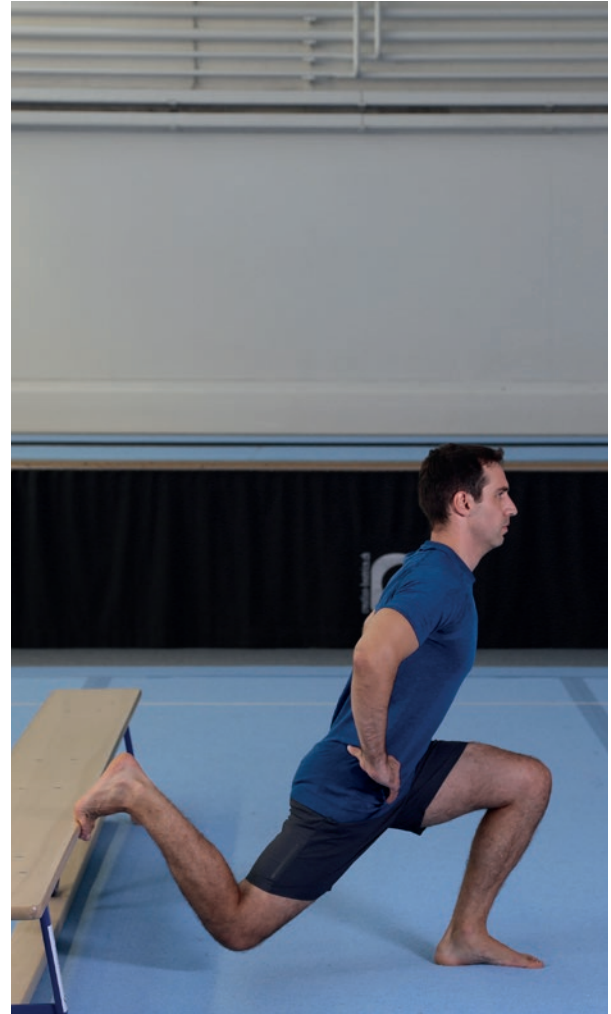
Übungsbeschreibung

Im Schwebesitz (nur Gesäss berührt den Boden) einen Medizinball von links nach rechts und wieder zurück transportieren. Der Oberkörper ist ca. 45 Grad nach hinten geneigt und der Hüft wie auch der Kniewinkel betragen ca. 120 Grad. Der Rücken und die Arme bleiben während der gesamten Bewegung gestreckt.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#7 #8

Einbeinige Kniebeugen mit aufgelegtem Fuss



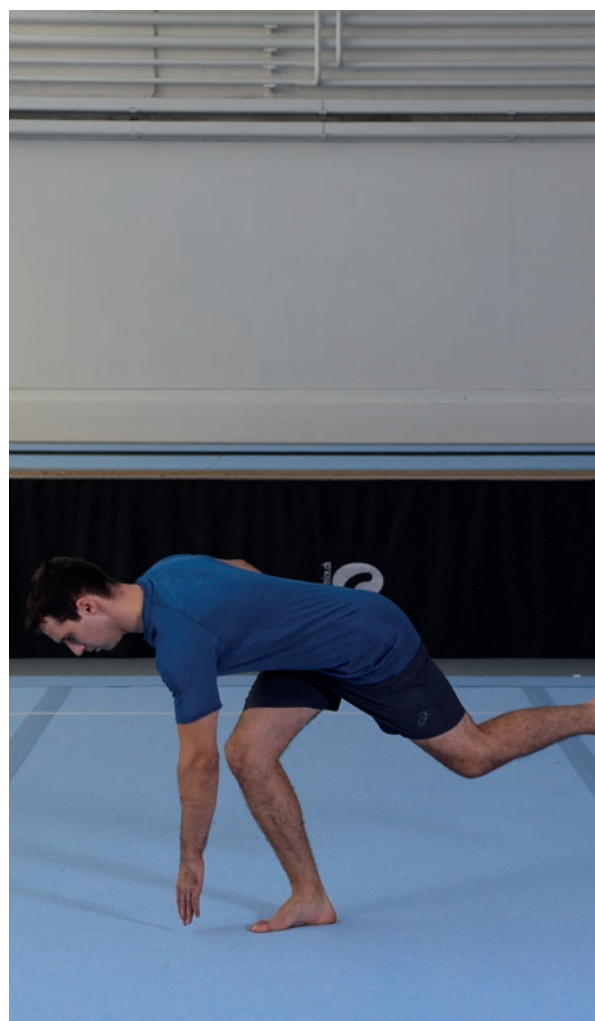
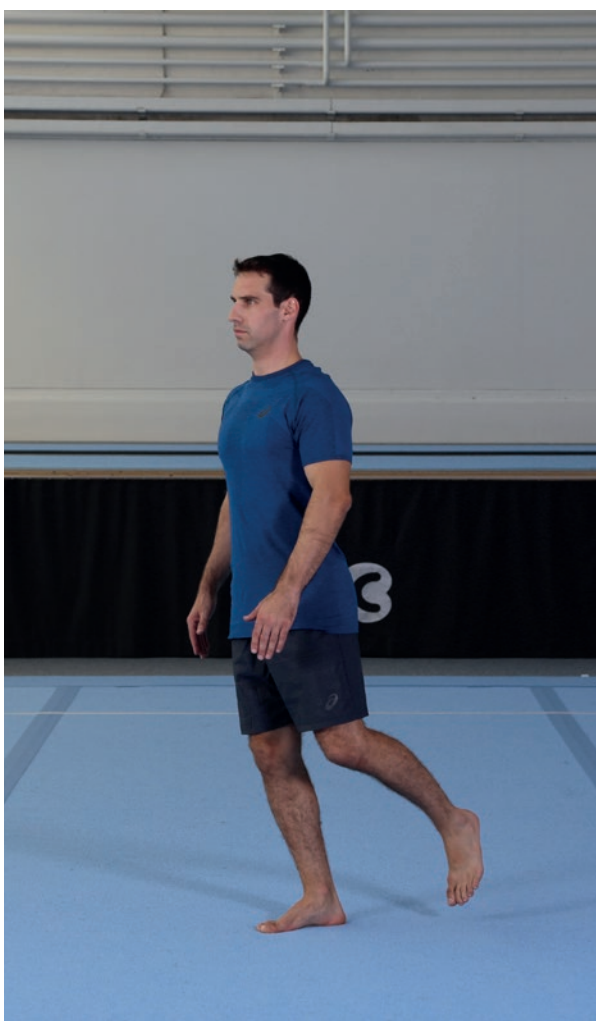
Übungsbeschreibung

Aus einer stehenden Position den Körper langsam absenken und wieder anheben. Das hintere Bein ist auf einem Bänkli aufgelegt und die Hände sind in der Hüfte eingestützt. Der Körper wird unter stetig geradem Rücken soweit abgesenkt, dass das Knie des hinteren Beines den Boden noch knapp nicht berührt.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG

#9 #10

Gesässmuskulatur Frei



Übungsbeschreibung

Aus einer einbeinig stehenden Position wird der Oberkörper nach vorne geneigt, bis der gegenüberliegende Arm den Boden berührt. Das freie Bein bewegt sich während des Absenkens des Oberkörpers natürlich nach hinten und hilft das Gleichgewicht zu halten. Der gegenüberliegende Arm wird gestreckt zum Boden geführt und bleibt dabei in der Senkrechten. Der Rücken bleibt stets gerade und der Kopf verbleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

WOCHE 6 VORBEREITUNGSÜBUNG #11 #12

Treppensteigen zum Treppenstand auf Bänkli



Übungsbeschreibung

Aus einer stehenden Position, das vordere Bein auf dem Bänkli aufgesetzt, mit Kraft den Körper bis zum Zehenstand über das Bänkli heben. Das aufgesetzte Bein wird mit viel Kraft gestreckt und durch das Schwungbein unterstützt. Die Arme führen dabei dieselbe Bewegung durch, jedoch seitenverkehrt (normale Laufbewegung). Abschliessend wird in die Ausgangslage zurückgekehrt.

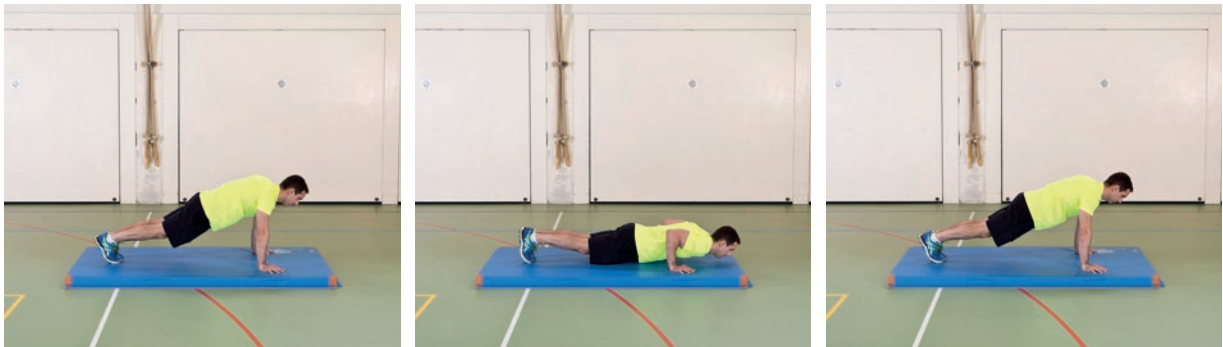
WOCHE 6 STAFETTE

AUFGABE 1 SLALOM (START)



Übung Durch Malstäbe rennen.
Material 8× Malstab

AUFGABE 2 LIEGESTÜTZE



Übung Aus Stütz vorlings den Oberkörper absenken (Ellenbogen sind am Körper angelehnt) und wieder nach oben drücken. (5 Wdh)
Material 2× Schulmatte

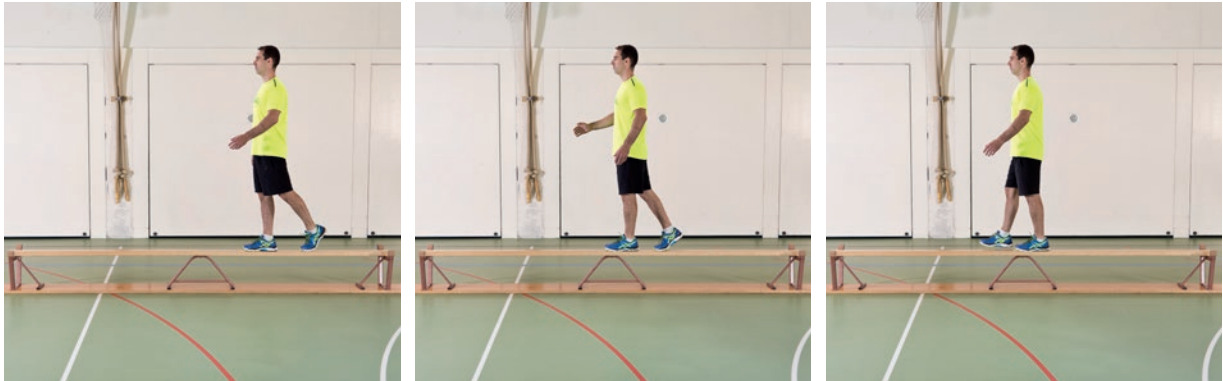
AUFGABE 3 FROSCHHÜPFEN



Übung Aus Hocke (90° Kniewinkel) mit Händen am Boden einen maximal hohen Strecksprung ausführen und in Hocke auf nächster Matte landen (5 Mattenlängen, jeweils 1 m Abstand zwischen Matten).
Material 10× Schulmatte

WOCHE 6 STAFETTE

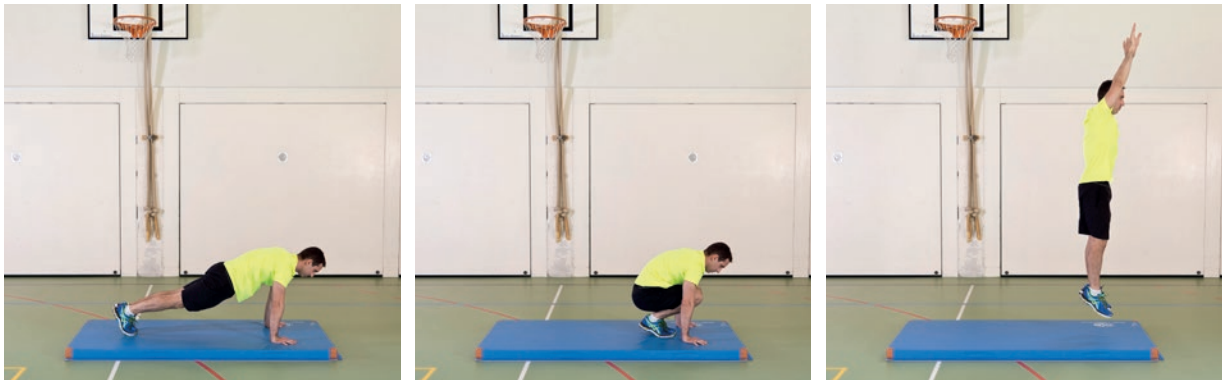
AUFGABE 4 BALANCIEREN



Übung Über Bänkli (schmale Seite oben) bis zum Malstab balancieren.

Material 2× Bänkli, 2× Malstab

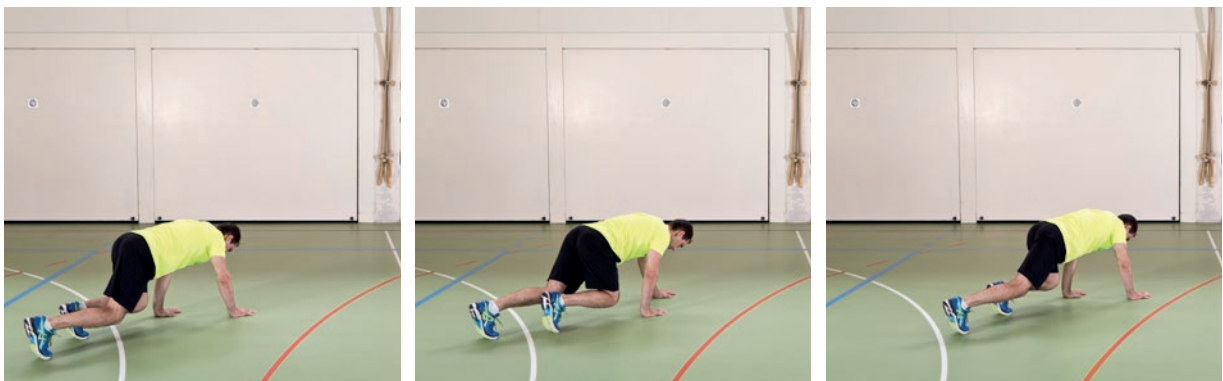
AUFGABE 5 BURPEE



Übung Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Strecksprung springen. Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition springen. (5 Wdh)

Material 2× Schulmatte

AUFGABE 6 KRABBELN VW



Übung Im Stütz vorlings (Beine gebeugt, Bauch und Knie berühren Boden nicht) vw von Malstab zu Malstab gehen.

Material 4× Malstab

WOCHE 6 STAFETTE

AUFGABE 7 KRABELN RW



Übung Im Stütz vorlings (Beine gebeugt, Bauch und Knie berühren Boden nicht) rw von Malstab zu Malstab gehen.

Material 2× Malstab

AUFGABE 8 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig über die Matten springen und dabei Knie anziehen. Anschliessend durch das Ziel rennen.

Material 2× 40er Matte