

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

MATERIAL

kleine Matten, Medizinball, Kastenoberteile, Langbank, Sprossenwand

SCHWIERIGKEIT

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

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

- | | |
|---|---|
| 01 Instabile Gorilla-Position | 06 Schulterdrücken auf Langbank |
| 02 Rumpfstabilisation einbeinig | 07 Kniebeuge an Sprossenwand einbeinig |
| 03 Storchengang | 08 Instabiler Kniestand |
| 04 Rumpfstütz seitlich mit Rumpfdrehen | 09 Windshield Whippers |
| 05 Kastenspringen zweibeinig | 10 Hüftabduktion liegend vorne |



Material pro Übung

- 01**
- 02** 1x Medizinball
- 03**
- 04** 1x kleine Matte
- 05** 1x Kastenoberteil
- 06** 1x Langbank
- 07** 1x Sprossenwand
- 08** 1x Kastenoberteil
- 09** 1x kleine Matte
- 10** 1x kleine Matte

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

01 INSTABILE GORILLA-POSITION



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Händen und Füßen aufstützen und den Oberkörper parallel zum Boden anheben. Die Knie sind unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern positioniert.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden anheben und senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rücken bleibt gerade und der Rumpf stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

02 RUMPFSTABILISATION EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball über den Kopf halten.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd den Medizinball bis auf Brusthöhe senken und gleichzeitig ein Knie bis auf Hüfthöhe anheben. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rücken bleibt gerade und der Rumpf stabil. Das Standbein leicht gebeugt halten und während der gesamten Bewegung stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

03 STORCHENGANG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein stehen, das andere Bein hüfthoch anwinkeln und die Hände in die Hüfte stemmen.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd das angewinkelte Bein nach vorne strecken, wieder zurück bringen und dabei auf den Fussballen abstellen. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
- Endposition:** Schrittposition.
- Haltungskontrolle:** Den Oberkörper aufrecht halten. Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

04 RUMPFSTÜTZ SEITLICH MIT RUMPFDREHEN



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken und auf dem Unterarm aufstützen. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter und die Füße sind über- oder nebeneinander positioniert. Den freien Arm zur Decke strecken.
- Bewegungsablauf:** Den ganzen Körper inkl. der Füße einrollen, wobei der obere Arm unter den Rumpf geführt wird. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil und bildet in der oberen Position eine gerade Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

05 KASTEN SPRINGEN ZWEIBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander vor einem Kastenoberteil stehen.
Bewegungsablauf: Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge auf das Kastenoberteil. Mit den Armen leicht ausholen.
Endposition: Sprung abfedern.
Haltungskontrolle: Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Bei jeder Landung die Knie und die Hüfte stabilisieren.
Schwierigere Variante: Übung mit zusätzlichen Kastenoberteilen ausführen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

06 SCHULTERDRÜCKEN AUF LANGBANK



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Fersen und mit den Händen auf einer Langbank aufstützen. Die Hüfte nach oben durchstrecken.
Bewegungsablauf: Den Oberkörper aus den Schultern anheben und senken, ohne ins Hohlkreuz zu fallen und die Arme zu beugen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Es bewegen sich nur die Schultern. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

07 KNIEBEUGE AN SPROSSENWAND EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit einem Bein neben einer Sprossenwand stehen und mit einer Hand die Sprossenwand halten. Das andere Bein gestreckt nach vorne in der Luft halten.
- Bewegungsablauf:** Das Standbein langsam beugen, das andere Bein senken und das Gesäss nach hinten unten verlagern. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Das Bein nicht mehr als 90 Grad beugen. Der Rücken aufrecht und das Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

08 INSTABILER KNIESTAND



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Unterschenkel über das Ende eines Kastenoberteiles knien. Das andere Bein angewinkelt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und die Arme vor dem Körper verschränken.
- Bewegungsablauf:** Das angewinkelte Bein nach vorne und hinten bewegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Bewegungen des Rumpfes und der Hüfte vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

09 WINDSHIELD WHIPERS

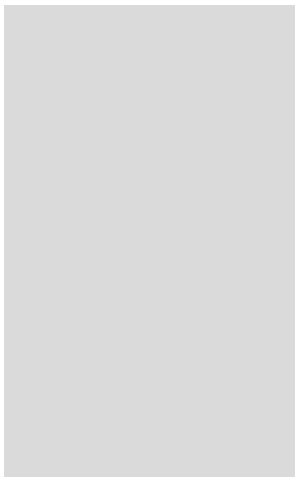
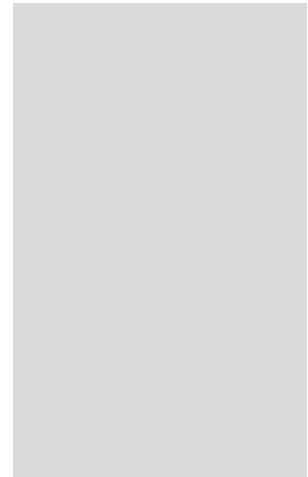


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegen und Beine gestreckt in Richtung Decke anheben.
Bewegungsablauf: Abwechselnd die geschlossenen Beine in einem 90 Grad Winkel seitlich nach links und rechts bewegen und leicht den Boden berühren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rücken und die Schultern bleiben immer am Boden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 6

10 HÜFTABDUKTION LIEGEND VORNE



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage den Kopf auf dem ausgestreckten Arm ablegen und das obere Bein gestreckt nach vorne verlagern.
- Bewegungsablauf:** Das obere Bein leicht vom Boden anheben und senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Körper bleibt gerade und gestreckt. Es bewegt sich nur das obere Bein.