

WOCHE 10

Vorbereitungsübungen

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

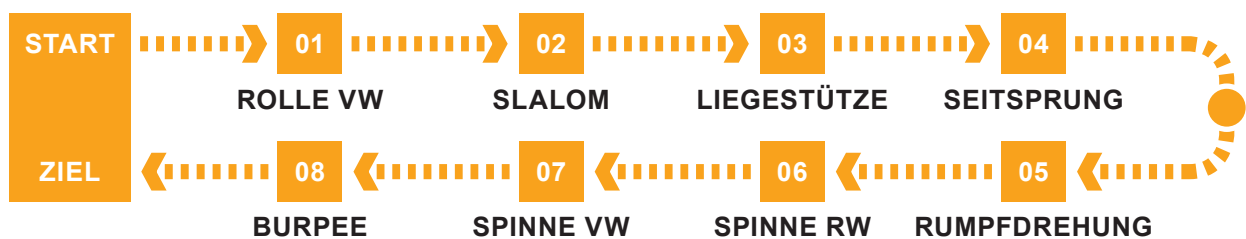


ÜBUNGEN

- 01 Knielieggestütze an Ringen
- 02 Beugehang an Reck
- 03 Dips an Bänkli
- 04 Hamstrings an Sprossenwand
- 05 Einbeinige Kniebeugen li an Reck/Barren
- 06 Einbeinige Kniebeugen re an Reck/Barren
- 07 Beckenheben an Swissball
- 08 Knie zur Brust an Swissball
- 09 Seitstütz am Boden li
- 10 Seitstütz am Boden re
- 11 Wadenheben an Bänkli li
- 12 Wadenheben an Bänkli re

MATERIAL 01 Schulmatte, Ringe 02 Schulmatte, Reck 03 Schulmatte, Bänkli 04 Schulmatte, Kasten (zweiteilig)
05 Schulmatte, Reck/Barren, Springseil 06 Schulmatte, Reck/Barren, Springseil 07 Schulmatte, Swissball
08 Schulmatte, Swissball 09 Schulmatte 10 Schulmatte 11 Bänkli 12 Bänkli

Stafette

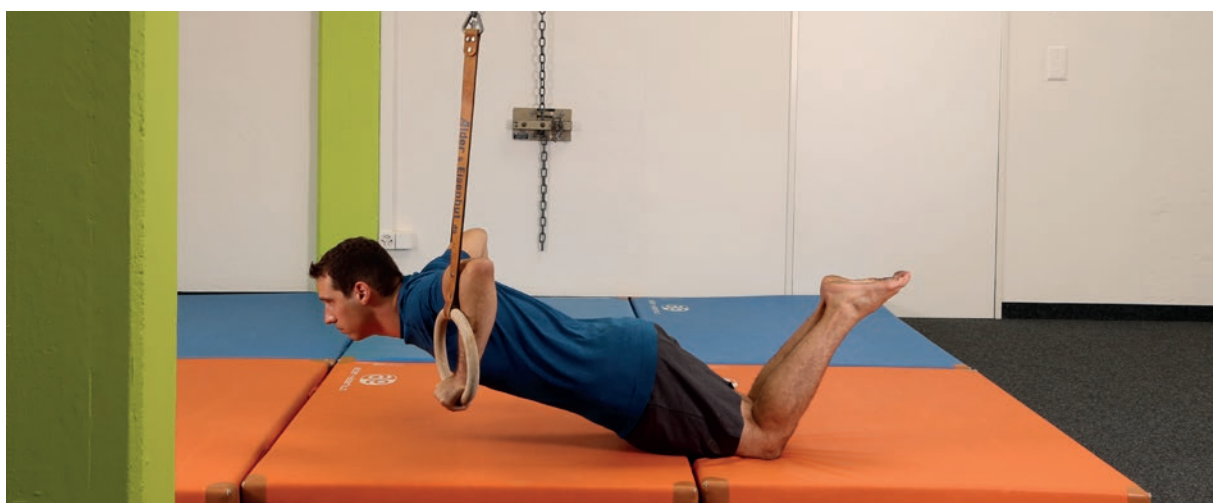


MATERIAL 01 6× Schulmatte 02 8× Malstab 03 2× Schulmatte 04 16× Reif, 2× Bänkli
05 2× Medizinball, 2× Schulmatte 06 4× Malstab 07 2× Malstab 08 2× Schulmatte, 4× Malstab

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#1

Liegestützen auf den Knien an den Ringen



Übungsbeschreibung

Aus einer Liegestützposition in den Ringen mit aufgesetzten Knien den Oberkörper absenken und wieder anheben. Die Ellenbogen gehen beim Absenken nach aussen und bleiben hintern den Ringseilen. Die Füße sind während der ganzen Bewegung stets ein wenig angehoben.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#2

Beugehang am Reck halten



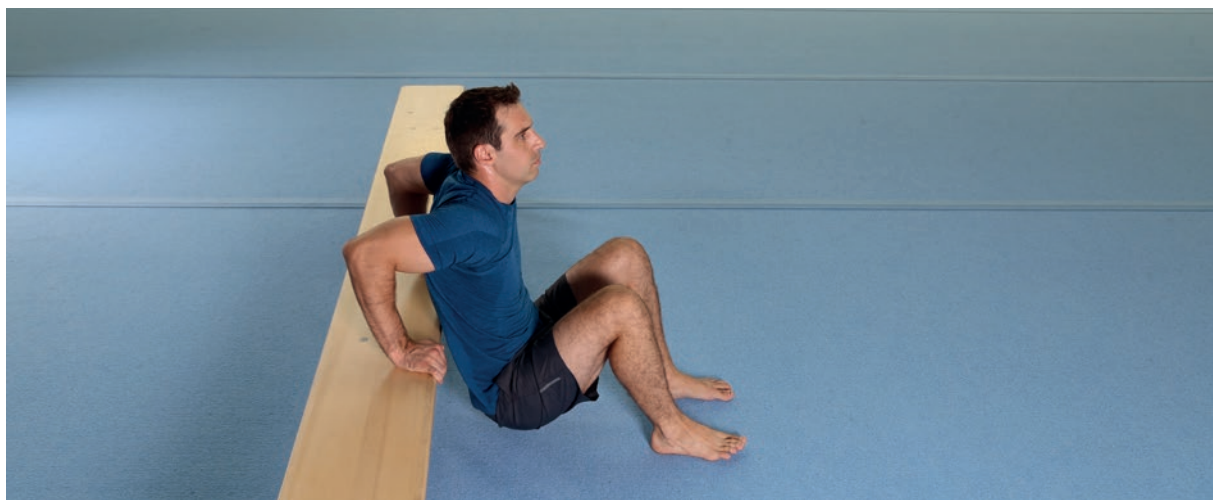
Übungsbeschreibung

Hochgezogene Position mit breitem Griff am Reck halten. Das Kinn ist mindestens auf Höhe der Reckstange. Die Beine sind überschlagen und die Knie leicht gebeugt. Die Hüfte bleibt jedoch gerade.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#3

Dips 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.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#4

Hamstrings an der Sprossenwand oder am Kasten



Übungsbeschreibung

Aus einer aufrechten knienden Position, mit eingehackten Füßen, den Oberkörper langsam absenken. Den Oberkörper soweit als möglich absenken und anschliessend fallen lassen. Mittels der Arme anschliessend wieder nach oben drücken. Der Rücken und das Becken sind während der kompletten Bewegung gestreckt und angespannt.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG #5 #6

Einbeinige Kniebeugen am Reck oder Barren links & rechts



Übungsbeschreibung

Aus einem aufrechten Einbeinstand, mit mittels eines Sprungseils eifädeltten Armen, den Körper langsam absenken und wieder anheben. Der Körper ist leicht nach hinten geneigt damit die Arme und das Springseil unter Spannung stehen. Aus dem Stand wird der Körper so weit als möglich abgesenkt, ohne dass die Spannung auf dem Sprungseil verloren geht. Der Rücken ist dabei immer gerade zu halten.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#7

Beckenheben am Swissball



Übungsbeschreibung

Auf dem Rücken liegend mit auf dem Swissball aufgelegten Beinen das Becken langsam durch das Strecken der Beine nach oben und unten führen. Das Becken ist hierbei immer angehoben und der Winkel der aufgelegten Knie beträgt immer mindestens 90Grad. Die Hände liegen während der ganzen Bewegung locker auf dem Becken.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG

#8

Knie zur Brust in der Liegestützposition auf dem Swissball



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition, die Beine geschlossen auf dem Swissball aufgelegt, die Knie langsam zur Brust führen und wieder zurück. Die Arme sind immer gestreckt und das Becken stabil in der Verlängerung des Rückens.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG #9 #10
Seitstütz am Boden auf Ellenbogen links & rechts

V1



V2

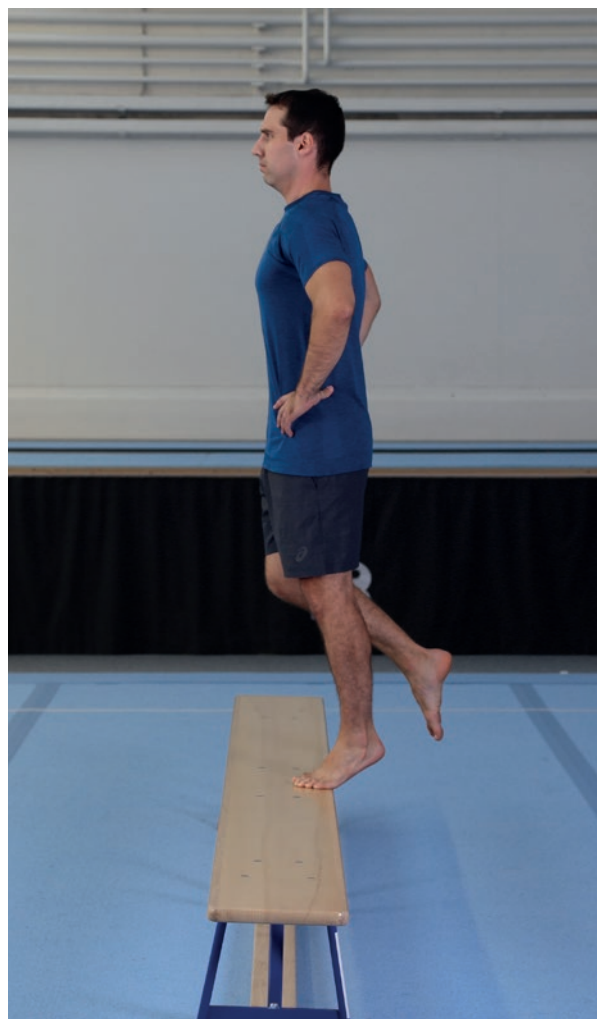


Übungsbeschreibung

Seitlich, auf dem Ellenbogen aufgestützt, den Körper in einer stabilen Lage halten. Die Schulter ist oberhalb des Ellenbogens der Kopf gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine können gestreckt oder angewinkelt werden.

WOCHE 10 VORBEREITUNGSÜBUNG #11 #12

Wadenheben am Bänkli links & rechts

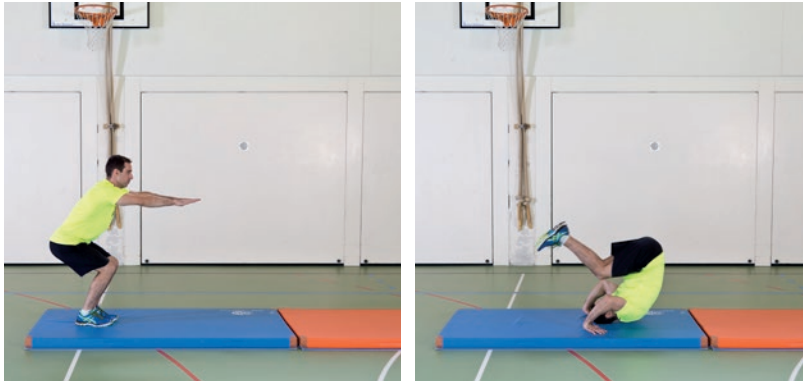


Übungsbeschreibung

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.

WOCHE 10 STAFETTE

AUFGABE 1 ROLLE VW (START)



Übung Aus tiefer Position Rolle vw ausführen. (3 Wdh)
Material 6× Schulmatte

AUFGABE 2 SLALOM



Übung Durch Malstäbe rennen.
Material 8× Malstab

AUFGABE 3 LIEGESTÜTZE



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

WOCHE 10 STAFETTE

AUFGABE 4 SEITSPRUNG



Übung Beidbeinig über Bänkli von einem Reif zum nächsten springen und dabei Knie anziehen.

Material 16× Reif, 2× Bänkli

AUFGABE 5 RUMPFDREHUNG



Übung Im Schwebesitz (Beine und Oberkörper berühren Boden nicht) einen Medizinball ohne Bodenberührung von einer zur anderen Körperseite transportieren. (10 Whd)

Material 2× Medizinball, 2× Schulmatte

AUFGABE 6 SPINNE RW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) rw von der Matte bis zum Malstab gehen.

Material 4× Malstab

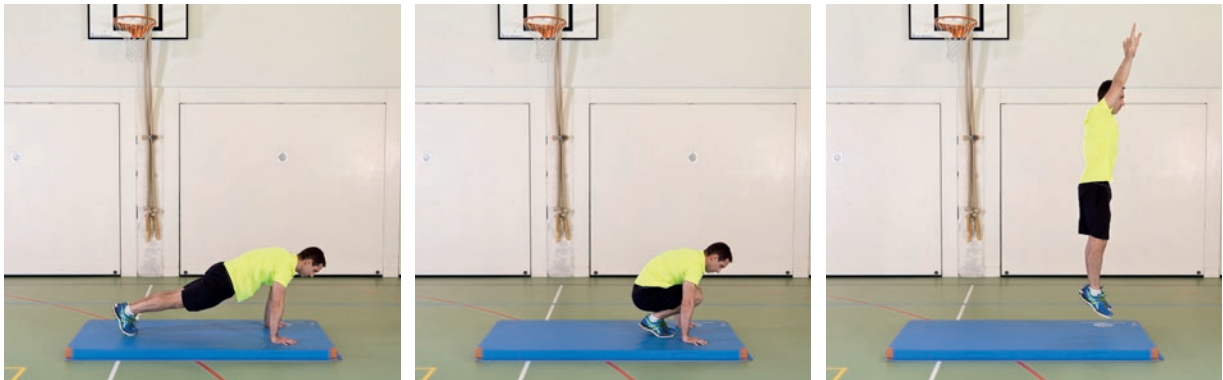
WOCHE 10 STAFETTE

AUFGABE 7 SPINNE VW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) vw vom Malstab bis zur Matte gehen.
Material 2× Malstab

AUFGABE 8 BURPEE



Übung Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Strecksprung springen.
Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition springen. (10 Wdh)
Abschliessend durch das Ziel rennen.
Material 2× Schulmatte, 4× Malstab