

FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

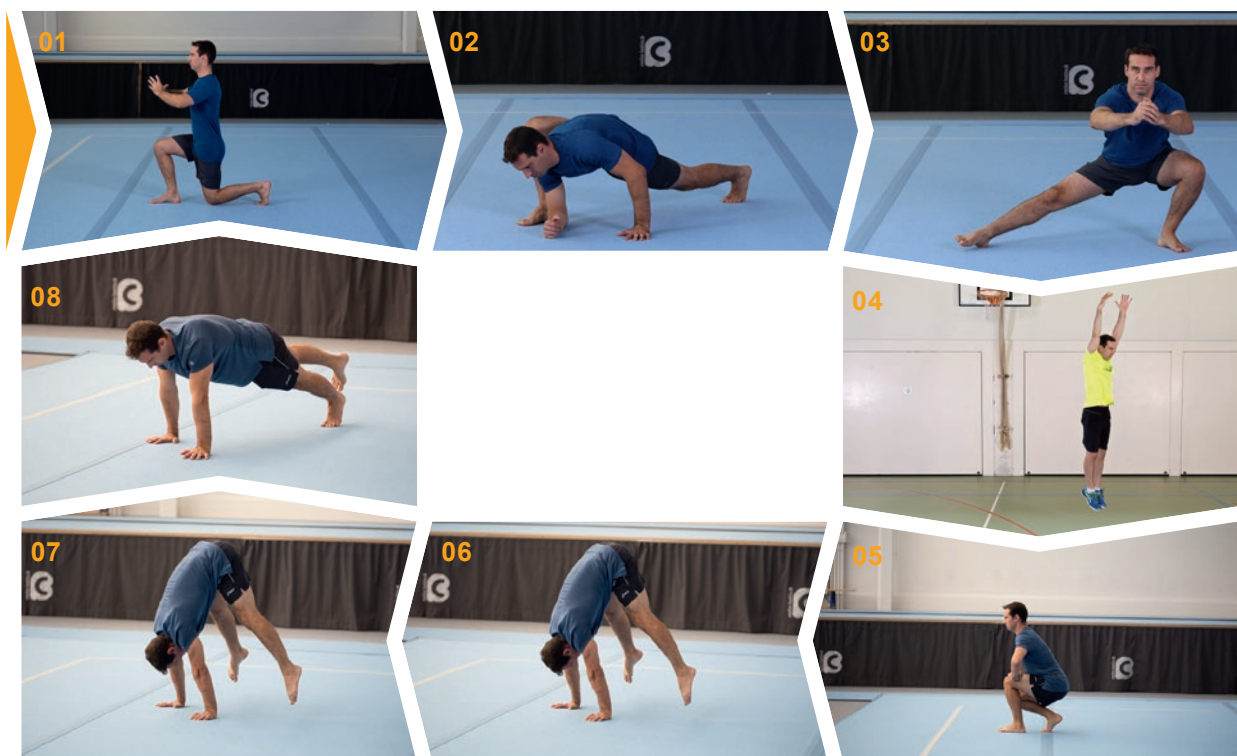
Je 1× Volleyballfeld-Länge

HERZKREISLAUF ANREGEN

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

MUSKELN AUFWÄRMEN

- | | |
|--|---|
| 01 Ausfallschrittlaufen | 05 Entengang vw |
| 02 Ausfallschritt vw, Ellenbogen zum Fuss | 06 Verschieben vw im Grätschstand |
| 03 Ausfallschritt sw | 07 Verschieben rw im Grätschstand |
| 04 Froschhüpfen | 08 Liegestützlaufen und Liegestützen |



FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 01 AUSFALLSCHRITTLAUFEN



Übung Aus einer tiefen stehenden Position mit jeweils 90° Kniewinkel der beiden Beine wird der Körper nach oben gedrückt, das hintere Bein nach vorne gezogen und der Körper wieder bis zum Erreichen der 90° Kniewinkel abgesenkt.

ÜBUNG 02 AUSFALLSCHRITT VW, ELLENBOGEN ZUM FUSS



Übung Im Ausfallschritt stehen, rechten Unterarm auf Boden aufstützen und Gewicht auf rechte Hand und linken Fuss legen. Anschliessend linke Hand auf Höhe des rechten Unterarmes absetzen und Oberkörper wieder nach oben stemmen.

ÜBUNG 03 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 5

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 04 FROSCHHÜPFEN



Übung Aus Hocke (90° Kniewinkel) mit Händen am Boden einen maximal hohen Strecksprung ausführen und in Hocke landen.

ÜBUNG 05 ENTENGANG VW



Übung In einer sehr tiefen stehenden Position mit kleinen Schritten, sodass der Kniewinkel unter 90° bleibt, 4 Schritte nach vorne laufen. Anschliessend aufrichten, 4 normale Schritte nach vorne machen und wieder in eine tiefe Position.

ÜBUNG 06 VERSCHIEBEN VW IM GRÄTSCHSTAND



Übung Im Grätschstand mit am Boden platzierten Händen, das Gewicht auf die Arme verlagern, die gestreckten Beine 20 cm nach vorne ziehen und das komplette Gewicht wieder auf die Beine verschieben. Anschliessend mit den Armen 20 cm nach vorne rücken. Die Arme und Beine bleiben stets gestreckt. Nach Möglichkeit können die Füsse vom Boden abgehoben und schwebend nach vorne gezogen werden.

FITNESS LIKE 5

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 07 VERSCHIEBEN RW IM GRÄTSCHSTAND



Übung Im Grätschstand mit am Boden platzierten Händen, das Gewicht auf die Arme verlagern, die gestreckten Beine 20 cm nach hinten schieben und das komplette Gewicht wieder auf die Beine verschieben. Anschliessend mit den Armen nachrücken. Die Arme und Beine bleiben stets gestreckt. Nach Möglichkeit können die Füsse vom Boden abgehoben und schwebend nach hinten geschoben werden.

ÜBUNG 08 LIEGESTÜTZLAUFEN UND LIEGESTÜTZEN



Übung Im Stütz vorlings, durch eine Bewegung der Fussgelenke, vorwärtsgehen. Die Knie bleiben immer gestreckt. Nach 10 Schritten 2 Liegestützen machen und weiter gehen.

FITNESS LIKE 5

Kraftkreis Rumpf

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

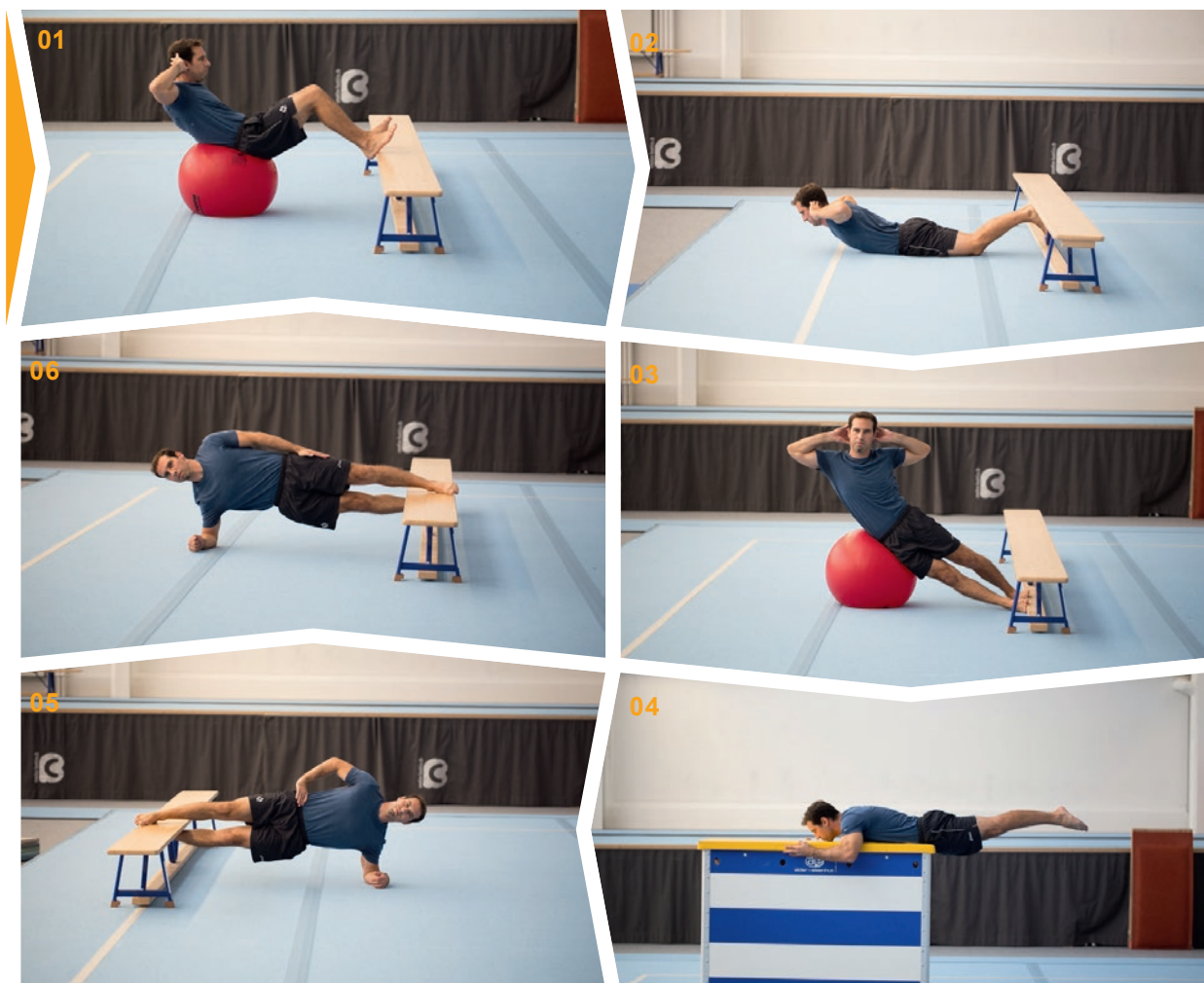
HERZKREISLAUF ANREGEN

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

MUSKELN AUFWÄRMEN

- 01 Crunch auf Swissball und Bänkli
- 02 Rückenaufrichten am Bänkli
- 03 Aufrichten sw auf Swissball (li/re)

- 04 Beinschlag rw am Kasten
- 05 Seitstütz li auf Bänkli
- 06 Seitstütz re auf Bänkli



FITNESS LIKE 5

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 01 CRUNCH AUF SWISSBALL UND BÄNKLI



Übung Auf dem Swissball sitzend, die Versen auf einem Bänkli aufgestützt, den Oberkörper anheben und wieder bis in die Horizontale absenken. Die Hände sind seitlich an den Kopf angelegt.

Material Swissball, Bänkli

ÜBUNG 02 RÜCKENAUFRICHTEN AM BÄNKLI



Übung Bäuchlings auf dem Boden liegend, die Versen unter einem Bänkli fixiert, den Oberkörper anheben und absenken. Die Hände sind seitlich an den Kopf angelegt.

Material Bänkli

FITNESS LIKE 5

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 03 AUFRICHTEN SW AUF SWISSBALL (LI/RE)



Übung Seitlich auf dem Swissball aufgelegt, die Füße unter einem Bänkli fixiert, den Oberkörper seitlich maximal anheben und wieder absenken. Die Hände sind seitlich am Kopf angelegt.

Material Swissball, Bänkli

ÜBUNG 04 BEINSCHLAG RW AM KASTEN



Übung Bäuchlings auf dem Schwedenkasten, die Hüfte und Beine im Überhang, die gestreckten Beine maximal nach oben und unten führen. Die Beine bleiben stetig gestreckt und geschlossen. Der Oberkörper wird mit den Armen auf dem Schwedenkasten fixiert.

Material Schwedenkasten

FITNESS LIKE 5

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 05 SEITSTÜTZ LI AUF BÄNKLI



Übung Seitlich auf dem Ellenbogen liegend, das rechte Bein auf dem Bänkli aufgelegt, das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich angelegt oder eingestützt.

Material Bänkli

ÜBUNG 06 SEITSTÜTZ RE AUF BÄNKLI



Übung Seitlich auf dem Ellenbogen liegend, das linke Bein auf dem Bänkli aufgelegt, das Becken vom Boden abheben und den Körper in eine gerade Linie bringen. Der obere Arm ist seitlich angelegt oder eingestützt.

Material Bänkli

FITNESS LIKE 5

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 Treppensteigen auf Erhöhung
- 02 Knickstütz an Ringen (Dips)
- 03 Beckenheben auf Medizinball

- 04 Liegestützen an Ringen
- 05 Lunges mit Wadenheben
- 06 Ruderzug am Reck oder an Ringen



FITNESS LIKE 5

Workout

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

ÜBUNG 01 TREPPENSTEIGEN AUF ERHÖHUNG



Übung Vor einem Schwedenkasten (2 Elemente), mit nach vorne ausgestreckten Armen, stehend, auf den Kasten und wieder herunter steigen. Der Rücken bleibt stets gerade und das freie Bein gestreckt.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 02 KNICKSTÜTZ AN RINGEN (DIPS)



Übung Stehend, mit Griff an den Ringen, den Körper langsam nach oben in eine komplett gestreckte Position drücken und wieder absenken. Der Kopf ist stets in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme bleiben nahe am Körper.

Material Ringe, Schulmatte

FITNESS LIKE 5

Workout

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

ÜBUNG 03 BECKENHEBEN AUF MEDIZINBALL



Übung Rücklings auf dem Boden, die Versen auf einem Medizinball aufgesetzt, das Becken durch anziehen der Beine nach oben drücken. Der Körper bildet von Schulter bis Knie eine Linie. Die Arme sind seitlich eingestützt.

Material Medizinball

ÜBUNG 04 LIEGESTÜTZEN AN RINGEN



Übung 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.

Material Schulmatte, Ringe

FITNESS LIKE 5

Workout

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

ÜBUNG 05 LUNGES MIT WADENHEBEN



Übung In aufrechtem Stand mit dem hinteren Bein auf einer Erhöhung liegend, den Körper maximal absenken und wieder aufrichten wobei die Sprunggelenke ebenfalls komplett ausgedrückt sind. Das hintere Knie berührt den Boden nie und der Rücken bleibt stets gerade.

Material Erhöhung

ÜBUNG 06 RUDERZUG AM RECK ODER AN RINGEN



Übung Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe, 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