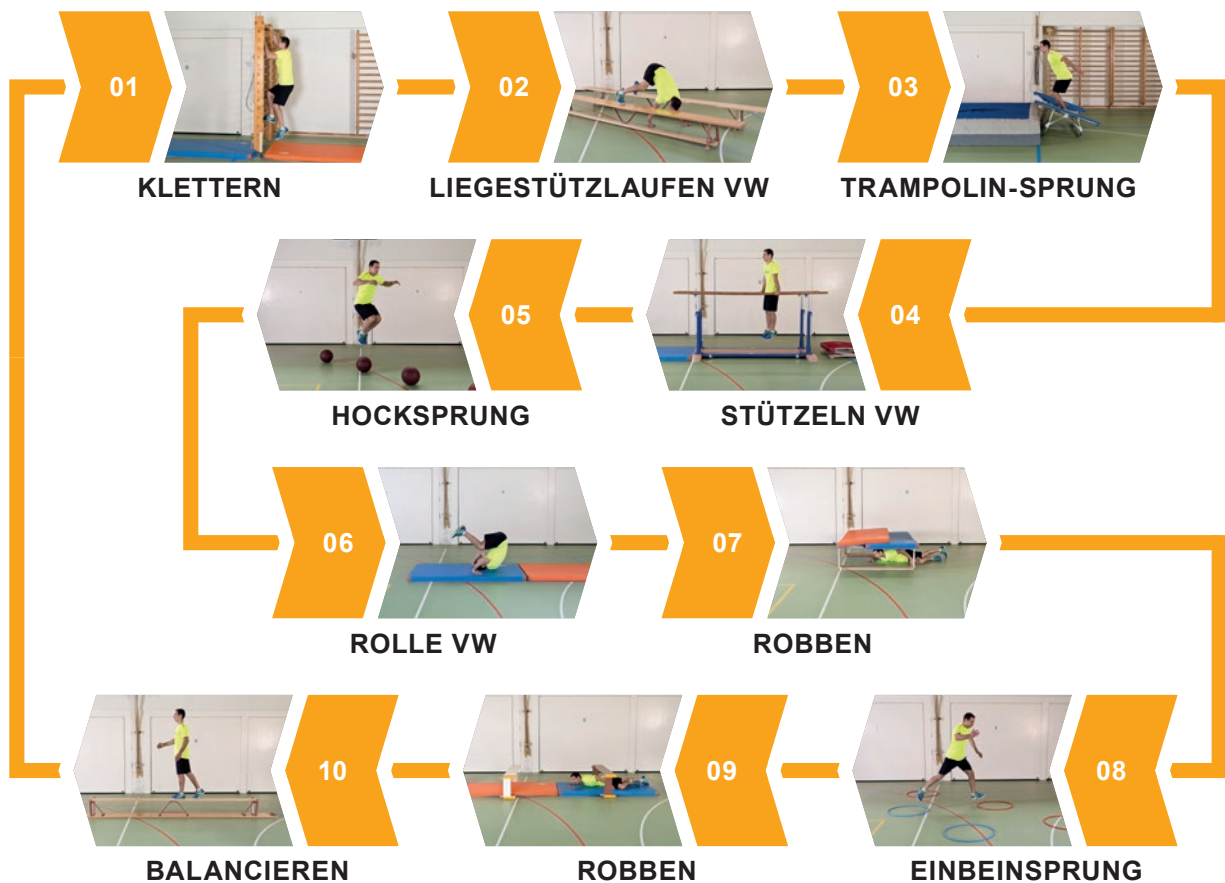


WOCHE 15

Hindernisparcours

Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



MATERIAL 01 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 2× Schulmatte 02 2× Bänkli 03 1× Minitrampolin, 1× 40er Matte
04 1× Barren, 1× Schulmatte 05 4× Medizinball 06 1× Schulmatte 07 2× Schulmatte, 2× Kastenelement 08 7× Reif
09 2× Kastenelement, 2× Schulmatte 10 1× Bänkli

Ergänzung – Tabata

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



01 HOCKSPRÜNGE



02 JACKKNIFE



03 TREPPENSTEIGEN

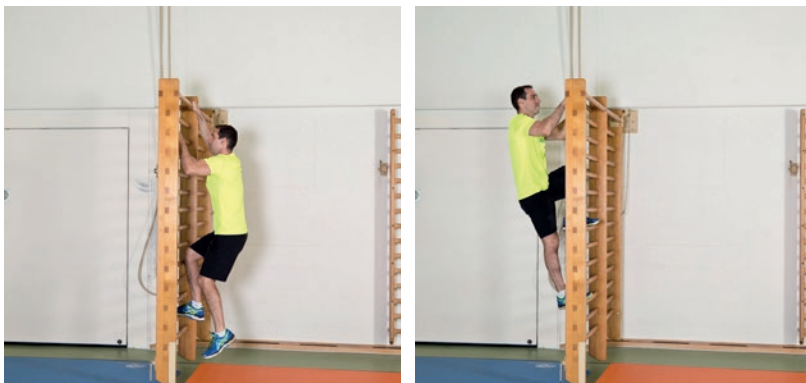


04 RUDERZUG

MATERIAL 01 1× 40er Matte 02 1× Ring, 1× Schulmatte 03 1× Kasten (zweiteilig), 1× Medizinball 04 1× Ringe, 1× Schulmatte

WOCHE 15 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 KLETTERN



Übung Sprossenwand hoch- und auf anderer Seite runterklettern.

Material 1× Sprossenwand (ausgeklappt), 2× Schulmatte

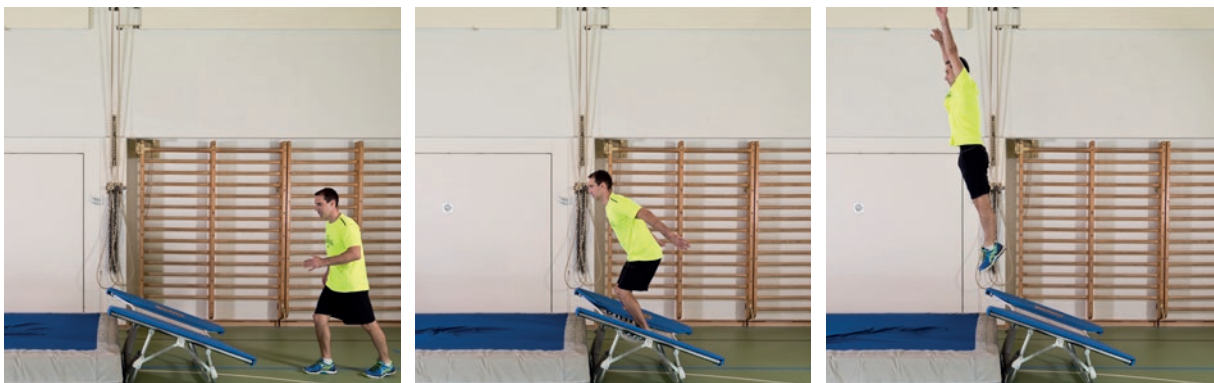
HINDERNIS 2 LIEGESTÜTZZLAUFEN VW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke über 2 parallel angeordnete Bänkli vw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

Material 2× Bänkli

HINDERNIS 3 TRAMPOLIN-SPRUNG

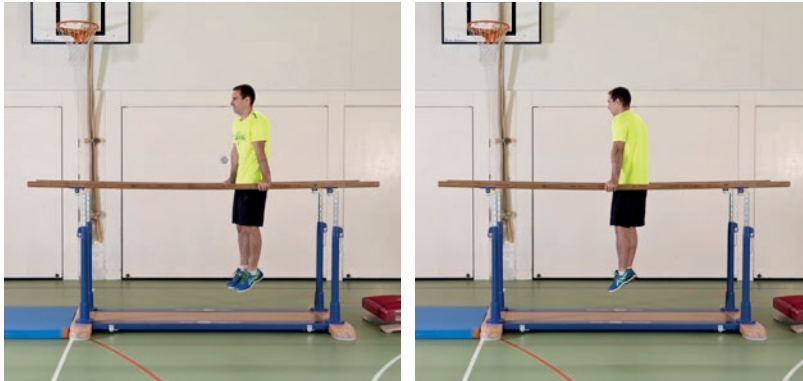


Übung Aus kurzem Anlauf (max. 2 Schritte) einen maximal hohen Strecksprung auf Matte ausführen.

Material 1× Minitrampolin, 1× 40er Matte

WOCHE 15 HINDERNISPARCOURS

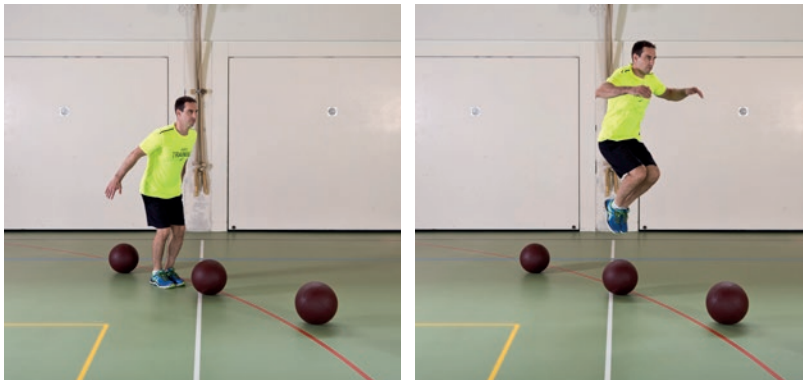
HINDERNIS 4 STÜTZELN VW



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

Material 1× Barren, 1× Schulmatte

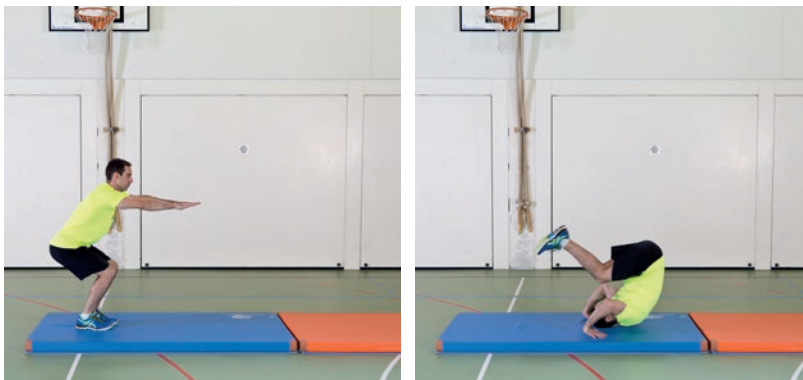
HINDERNIS 5 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig von Lücke zu Lücke über Medizinbälle springen und dabei Knie anziehen. (4 Sprünge)

Material 4× Medizinball

HINDERNIS 6 ROLLE VW

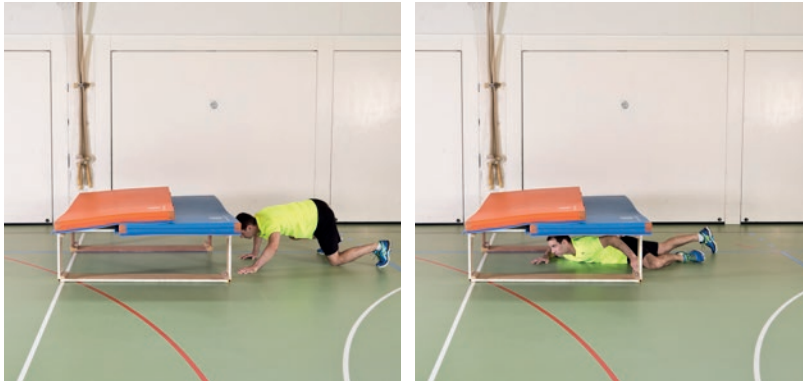


Übung Aus tiefer Position eine Rolle vw ausführen.

Material 1× Schulmatte

WOCHE 15 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 ROBBEN



Übung Liegend unter den auf zwei Kastenelementen (längs-hochgestellt) aufgelegten Matten durchrobben.

Material 2× Schulmatte, 2× Kastenelement

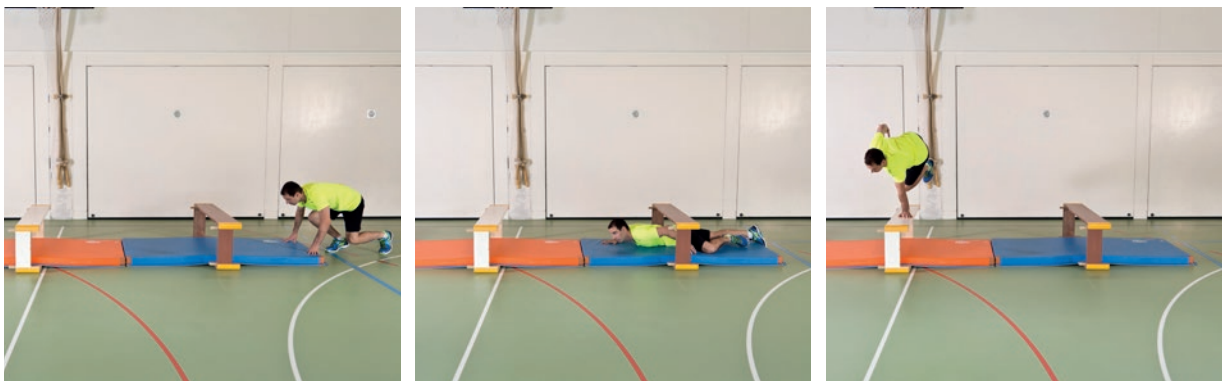
HINDERNIS 8 EINBEINSPRUNG



Übung Einbeinig von einem Reif zum nächsten springen.

Material 7× Reif

HINDERNIS 9 ROBBEN

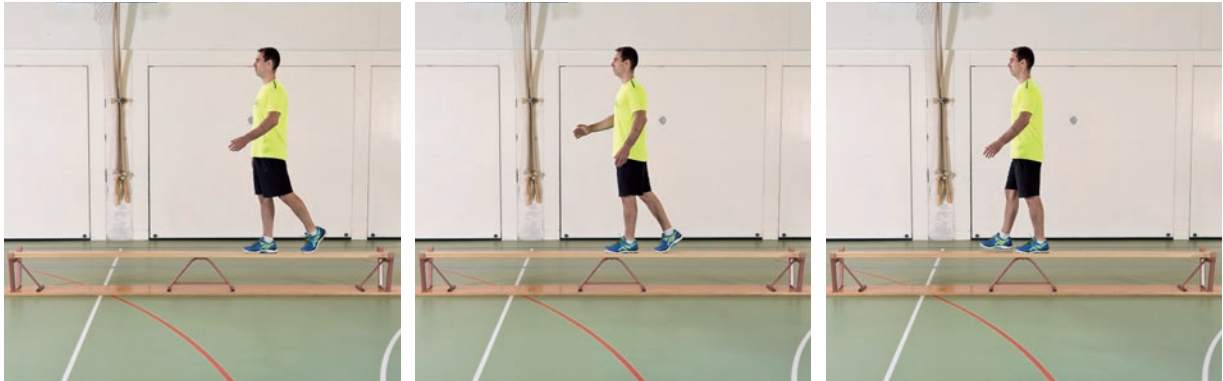


Übung Liegend durch das erste Kastenelement robben, anschliessend über das zweite springen und abschliessend durch das dritte robben.

Material 2× Kastenelement, 2× Schulmatte

WOCHE 15 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 BALANCIEREN

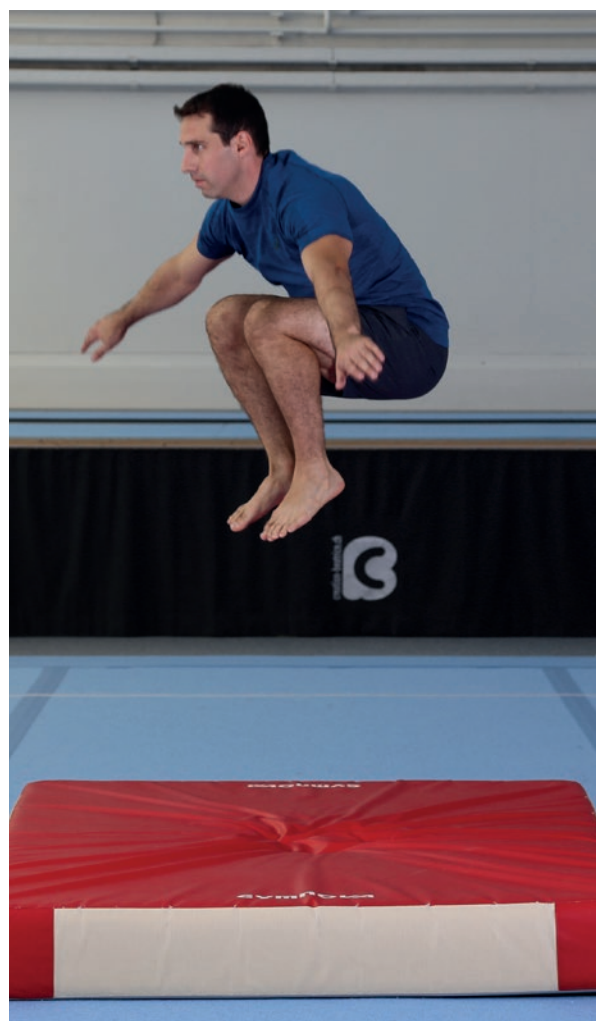


Übung Über Bänkli (schmale Seite oben) bis zur Sprossenwand balancieren.
Material 1× Bänkli

WOCHE 15 TABATA

#1

Hocksprünge auf Elefantenmatte (40er Matte)



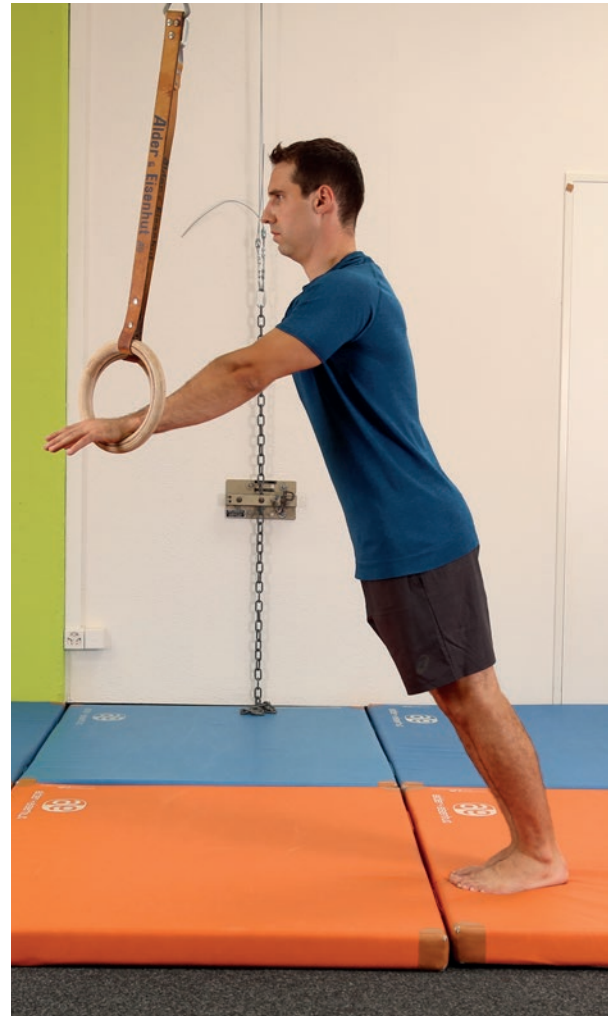
Übungsbeschreibung

Auf einer Elefantenmatte stehend, explosiv nach oben springen und dabei die Beine anziehen. Vor der Landung die Beine wieder strecken und nach der Landung direkt weiterspringen.

WOCHE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife an den Ringen V1



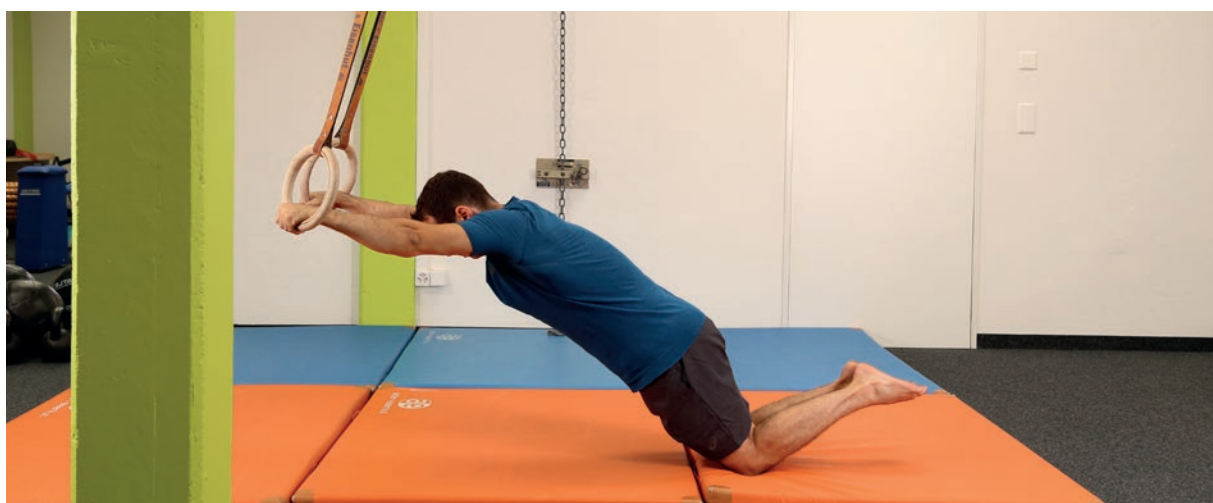
Übungsbeschreibung

Stehend, mit den Händen die Ringe greifend, die Arme langsam in eine Hochhalte bringen und dabei den Oberkörper absenken. Anschliessend mittels Druck aus den Armen den Oberkörper wieder anheben. Die Arme sind während der Bewegung immer gestreckt und der Rücken bleibt gerade.

WOCHE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife an den Ringen V2



Übungsbeschreibung

Kniend, mit den Händen die Ringe greifend, die Arme langsam in eine Hochhalte bringen und dabei den Oberkörper absenken. Anschliessend mittels Druck aus den Armen den Oberkörper wieder anheben. Die Arme sind während der Bewegung immer gestreckt und der Rücken bleibt gerade.

WOCHE 15 TABATA

#2

Progression Jackknife an den Ringen V3



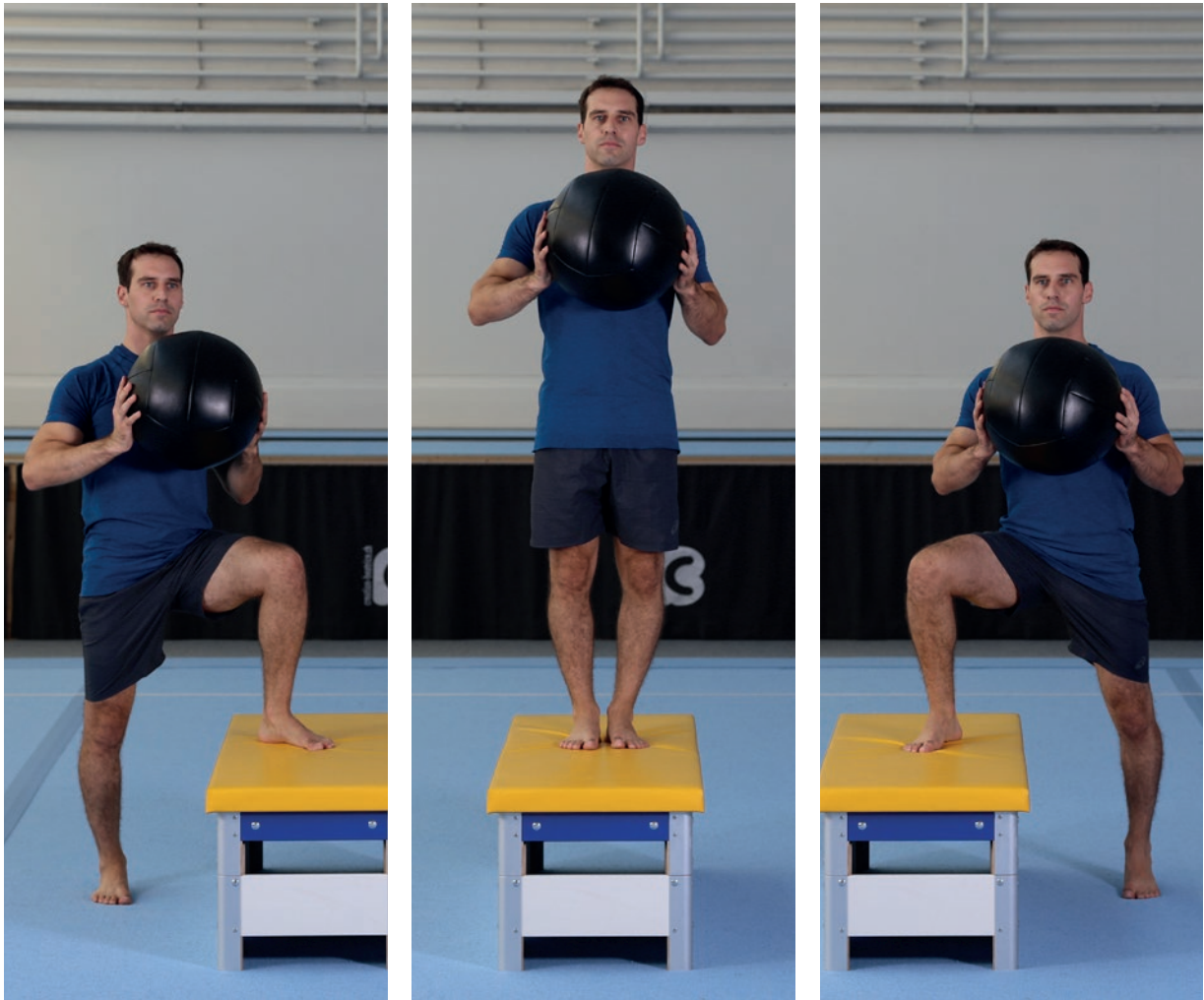
Übungsbeschreibung

Im Stütz, mit den Händen die Ringe greifend, die Arme langsam in eine Hochhalte bringen und dabei den Oberkörper absenken. Anschliessend mittels Druck aus den Armen den Oberkörper wieder anheben. Die Arme sind während der Bewegung immer gestreckt und der Rücken bleibt gerade.

WOCHE 15 TABATA

#3

Treppensteigen auf zwei Kastenelemente mit Medizinball



Übungsbeschreibung

Stehend, ein Bein auf dem Schwedenkasten aufgesetzt, einen Medizinball vor der Brust haltend, einen Seitenschritt ausführen. Anschliessend die Bewegung zu anderen Seite wiederholen. Auf dem Kasten sind die Beine geschlossen und der Körper aufgerichtet. Die Bewegung ist stets kontrolliert, der Oberkörper aufgerichtet und die Rumpfmuskulatur angespannt. Alternativ kann direkt von der einen Seite zur anderen gesprungen werden sowie der Medizinball in der Phase des Standwechsels in die Hochhalte und wieder zurückgeführt werden.

WOCHE 15 TABATA

#4

Progression Ruderzug an den Ringen V1



Übungsbeschreibung

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».

WOCHE 15 TABATA

#4

Progression Ruderzug an den Ringen V2



Übungsbeschreibung

Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe, die Füße auf einem Medizinball aufgelegt, 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».