

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

MATERIAL

kleine Matte, Sprossenwand, Medizinball, Socken oder rutschige Unterlage, doppeltes Kastenteil, Kastenoberteil

SCHWIERIGKEIT

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

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

- 01 Liegestützposition mit Armheben
- 02 Lunges mit Rumpfdrehen und Gewicht
- 03 Kick Run
- 04 Rumpfheben seitlich
- 05 Seitwärtssprünge einbeinig

- 06 Schwimmer
- 07 Rückwärtige Hüftadduktion
- 08 Kniestand statisch
- 09 Medizinballwürfe seitlich
- 10 Hüftheben einbeinig



Material pro Übung

- 01
- 02 1x Medizinball oder anderes Gewicht
- 03
- 04 1x kleine Matte
- 05 1x Linie
- 06 1x kleine Matte
- 07 1x Socken oder rutschige Unterlage
- 08 1x Kastenoberteil
- 09 1x Medizinball
- 10 1x doppeltes Kastenteil

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

01 LIEGESTÜTZPOSITION MIT ARMHEBEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen aufstützen (hohe Liegestützposition).
Bewegungsablauf: Abwechselnd einen Arm vom Boden anheben, die andere Schulter berühren und wieder senken.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

02 LUNGES MIT RUMPFDREHEN UND GEWICHT

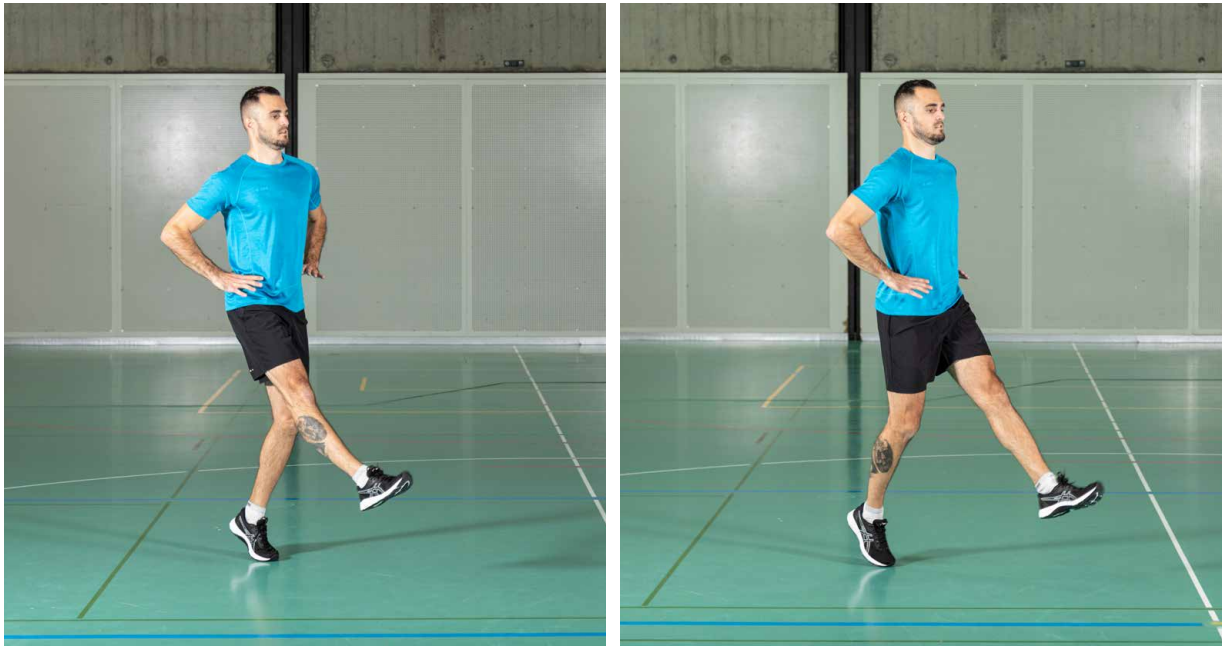


- Übung** **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere und hintere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert sind. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten.
- Bewegungsablauf:** Die Beine strecken und anschliessend wieder beugen. In der unteren Position den Rumpf langsam zur linken und rechten Seite rotieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Den Oberkörper aufrecht halten. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Beine werden fixiert und bewegen sich bei der Rumpfdrehung nicht mit.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

03 KICK RUN



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Fussballen stehen und die Hände in die Hüfte stemmen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd ein Bein gestreckt nach vorne oben kicken, wieder zurück bringen und dabei auf dem Fussballen landen. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

04 RUMPFHEBEN SEITLICH



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. Die Fingerspitzen des freien Armes an die Schläfe halten und den Ellbogen nach aussen richten.

Bewegungsablauf: Den Rumpf anheben, kurz halten und wieder senken.

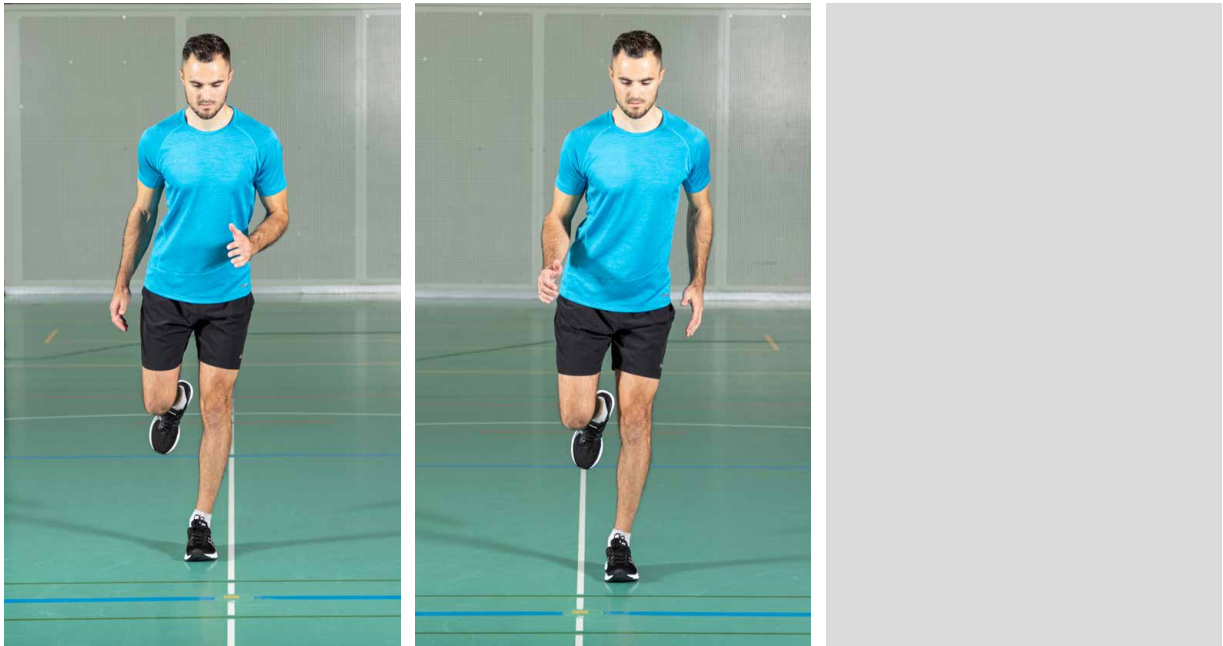
Endposition: Gleich Ausgangsposition.

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 4

05 SEITWÄRTSSPRÜNGE EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein neben einer Linie stehen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd mit dem Standbein nach links und rechts über die Linie springen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

06 SCHWIMMER



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Bauch liegen und Arme sowie Beine ausstrecken.
Bewegungsablauf: Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal vom Boden abheben, sodass sich Arme und Beine gegengleich auf- und abbewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

07 RÜCKWÄRTIGE HÜFTADDUKTION



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem leicht gebeugten Bein das Gleichgewicht finden. Das andere Bein nach hinten strecken.
Bewegungsablauf: Das hintere Bein nach links und rechts verschieben. Diese Übung muss mit einem Socken oder einer rutschigen Unterlage ausgeführt werden.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Das vordere Knie zeigt eher nach aussen. Bewegungen der Hüfte vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

08 KNIESTAND STATISCH



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Unterschenkel über das Ende eines Kastenoberteiles knien. Das andere Bein angewinkelt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und die Hände in die Hüften stemmen.
Bewegungsablauf: Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Bewegungen des Rumpfes und der Hüfte vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

09 MEDIZINBALLWÜRFE SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten und seitlich etwa 1 m von einer Wand entfernt hinstellen.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd den Medizinball schräg am Körper vorbeibringen und den Oberkörper schnell drehen, um den Ball gegen die Wand zu werfen. Beim Rückprall den Ball fangen und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Knie nicht ganz durchstrecken und während der gesamten Bewegung stabilisieren. Den Oberkörper bei der Rotation möglichst aufrecht halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 4

10 HÜFTHEBEN EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Rückenlage, mit den Schulterblättern auf einem doppelten Kastenteil aufstützen, ein Bein anwinkeln und den Fuss aufstellen (ca. 120 Grad). Das andere Bein gestreckt vom Boden anheben. Die Arme vor dem Körper verschränken.
- Bewegungsablauf:** Die Hüfte kontrolliert anheben und senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Hüfte anheben bis das Knie nicht mehr zu sehen ist und der Körper eine gerade Linie bildet. Das Knie während der gesamten Bewegung stabilisieren.