

FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

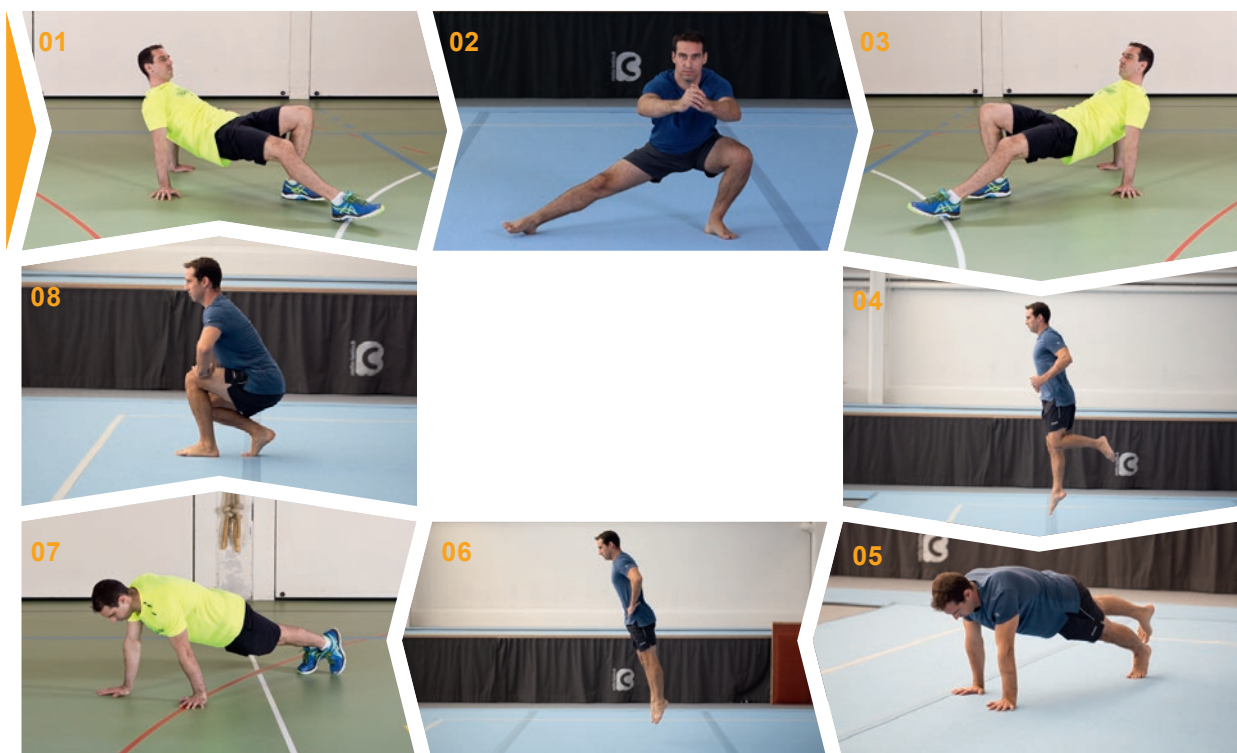
Je 1× Volleyballfeld-Länge

HERZKREISLAUF ANREGEN

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

MUSKELN AUFWÄRMEN

- | | |
|---|---|
| 01 Spinne vw | 05 Liegestützlaufen und Liegestützen |
| 02 Ausfallschritt sw | 06 Counter Movement Jump (CMJ) vw |
| 03 Spinne rw | 07 Liegestützlaufen rw |
| 04 Einbeiniges Hüpfen vw (li/re) | 08 Entengang vw |



FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 01 SPINNE VW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) vw gehen.

ÜBUNG 02 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.

ÜBUNG 03 SPINNE RW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) rw gehen.

FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 04 EINBEINIGES HÜPFEN VW (LI/RE)



Übung Im schulterbreiten Stand auf einem Bein vorwärts hüpfen. Zweites Bein bleibt passiv und agiert nicht als Schwungbein. Die Arme sind seitlich neben dem Körper und unterstützen die Sprungbewegung.

ÜBUNG 05 LIEGESTÜTZLAUFEN UND LIEGESTÜTZEN



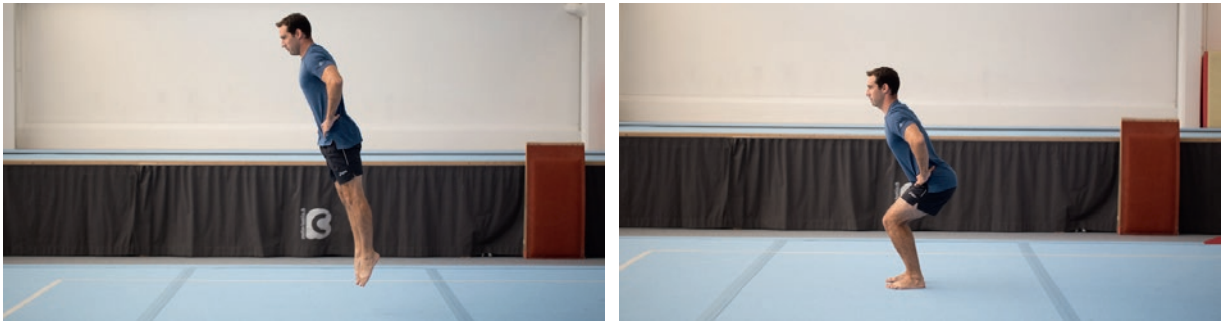
Übung Im Stütz vorlins, durch eine Bewegung der Fussgelenke, vorwärtsgehen. Die Knie bleiben immer gestreckt. Nach 10 Schritten 2 Liegestützen machen und weiter gehen.

FITNESS LIKE 4

Movement Prep.

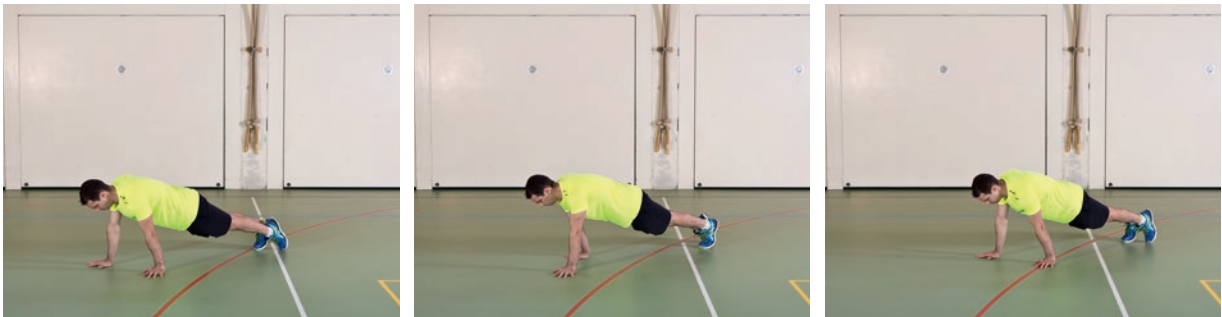
Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 06 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) VW



Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig vorwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in einen kompletten Strecksprung. Die Arme sind seitlich eingestützt. Nach der Landung sofort einen weiteren Sprung anhängen, sodass die Bewegung niemals komplett stoppt.

ÜBUNG 07 LIEGESTÜTZLAUFEN RW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke rw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

ÜBUNG 08 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.

FITNESS LIKE 4

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 Rocky mit Partner am Kasten
- 02 Rückenaufrichten mit Partner
- 03 Aufrichten sw li mit Partner

- 04 Aufrichten sw re mit Partner
- 05 Crunch mit Partner am Kasten
- 06 Beckenheben



FITNESS LIKE 4

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 01 ROCKY MIT PARTNER AM KASTEN



Übung In hängender, durch den Partner an den auf dem Schwedenkasten aufgelegten Unterschenkel gehaltenen Position, den Oberkörper maximal nach oben ziehen und wieder absenken. Die Arme sind auf der Brust verschränkt und üben keinen Zug aus.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 02 RÜCKENAUFRICHTEN MIT PARTNER



Übung Bäuchlings auf dem Schwedenkasten, mit dem Oberkörper im Überhang liegend, durch den Partner an den Versen fixiert, den Oberkörper absenken und wieder maximal anheben.

Material Schwedenkasten

FITNESS LIKE 4

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 03 AUFRICHTEN SW LI MIT PARTNER



Übung Seitwärts auf dem Schwedenkasten, mit dem Oberkörper im Überhang, liegend, durch den Partner an den Beinen fixiert, den Oberkörper seitlich maximal absenken und anheben. Der Körper bleibt während der kompletten Bewegung gestreckt und angespannt.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 AUFRICHTEN SW RE MIT PARTNER



Übung Seitwärts auf dem Schwedenkasten, mit dem Oberkörper im Überhang, liegend, durch den Partner an den Beinen fixiert, den Oberkörper seitlich maximal absenken maximal anheben. Der Körper bleibt während der kompletten Bewegung gestreckt und angespannt.

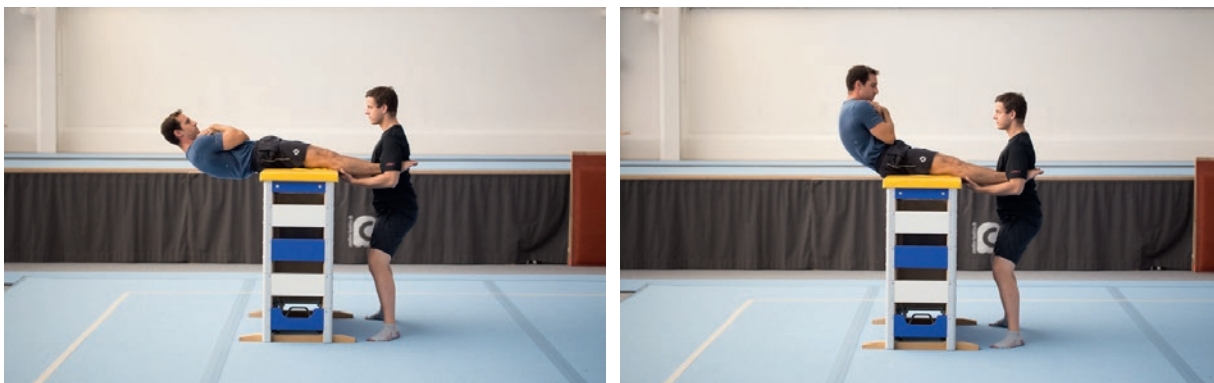
Material Schwedenkasten

FITNESS LIKE 4

Kraftkreis Rumpf

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

ÜBUNG 05 CRUNCH MIT PARTNER AM KASTEN



Übung Rücklings auf dem Schwedenkasten mit dem Oberkörper im Überhang, durch den Partner an den Beinen fixiert, den Oberkörper aus der Horizontalen nach oben und wieder zurück führen. Die Bauchmuskulatur ist stetig angespannt.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 06 BECKENHEBEN



Übung Rücklings auf dem Boden, die Versen mit angewinkelten Knien aufgesetzt, das Becken nach oben drücken. Der Körper bildet von Schulter bis Knie eine Linie. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper.

FITNESS LIKE 4

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 Einbeinige Kniebeugen auf Bank (li/re)

02 Knickstütz am Kasten/Barren (Dips)

03 Hamstrings am Kasten mit Partner

04 Lungen, Oberkörperrotation mit Reckstange

05 Lever le mollet avec partenaire

06 Klettern am Seil



FITNESS LIKE 4

Workout

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

ÜBUNG 01 EINBEINIGE KNIEBEUGEN AUF BANK (LI/RE)



Übung Im Einbeinstand auf der Bank, den Körper maximal absenken und wieder nach oben führen. Das freie Bein wird vor dem Körper mitgeführt, die Arme sind nach vorne ausgestreckt und unterstützen dem Gewichtsausgleich.

Material Bänkli

ÜBUNG 02 KNICKSTÜTZ AM KASTEN / BARREN (DIPS)



Übung In einer Stützposition mit gestreckten Armen und Beinen den Körper soweit absenken, bis sich die Schultern auf Höhe der Hände befinden und anschliessend wieder bin in die gestreckte Armposition nach oben drücken.

Material Schwedenkasten / Barren

FITNESS LIKE 4

Workout

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

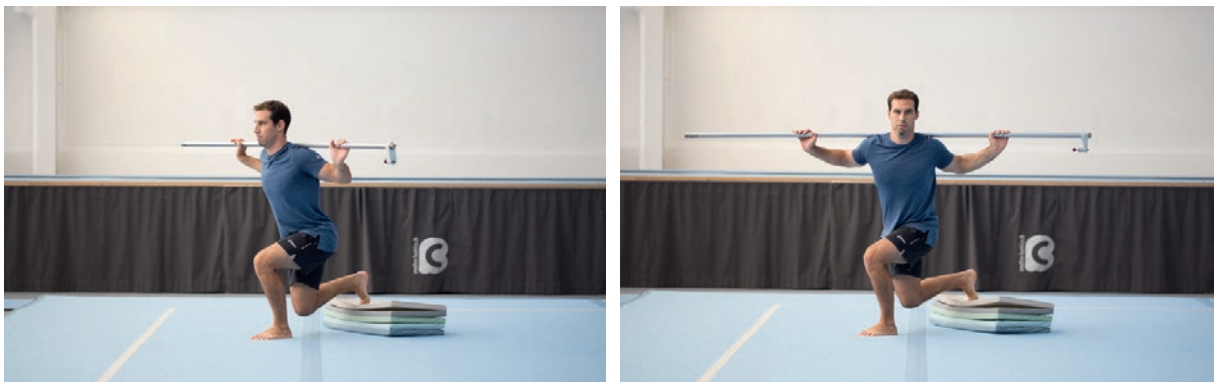
ÜBUNG 03 HAMSTRINGS AM KASTEN MIT PARTNER



Übung Bäuchlings auf dem Schwedenkasten liegend, die Knie im Überhang, mit Hilfe des Widerstandes des Partners, die Fersen zum Gesäss (mindestens 90° Kniewinkel) und wieder zurückführen. Der Widerstand des Partners ist in beiden Bewegungsrichtungen immer konstant.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 LUNGES, OBERKÖRPERROTATION MIT RECKSTANGE



Übung Stehend mit hinterem Fuss auf Erhöhung und Reckstange über den Schultern, den Körper absenken bis 90° Knie- und Hüftwinkel erreicht sind und anschliessend den Oberkörper maximal seitlich ausdrehen und wieder zurückführen. Der Rücken bleibt immer gerade und die Reckstange ruht in der Horizontalen.

Material Erhöhung, Reckstange

FITNESS LIKE 4

Workout

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

ÜBUNG 05 LEVER LE MOLLET AVEC PARTENAIRE



Übung Vor der Sprossenwand oder einer normalen Wand stehend, den Partner auf den Schultern sitzend, die Sprunggelenke maximal nach oben ausdrücken und wieder absenken.

Material Sprossenwand / Wand

ÜBUNG 06 KLETTERN AM SEIL



Übung Seil mit beiden Händen überkopf greifen. Mit den Füßen das Seil zwischen Rist und Fusssohle einklemmen. Anschliessend durch abwechselndes lösen der Hände und Füße den Körper nach oben ziehen und schieben.

Material Seil