

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

MATERIAL

Ringe, kleine Matten, Kastenoberteile, Medizinbälle

SCHWIERIGKEIT

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

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

- 01 Rumpfstütz an den Ringen
- 02 Lunges-Walk mit Rumpfdrehen
- 03 Fussgelenkslauf
- 04 Rumpfstütz seitlich einbeinig
- 05 Hoch-Tief-Sprünge zweibeinig

- 06 Slamball
- 07 Schulterziehen
- 08 Kniestandwaage
- 09 Rumpfdrehen einbeinig mit Gewicht
- 10 Squats mit Hochhalte und Gewicht



Material pro Übung

- 01 1x Ringe (30 cm hoch), 1x kleine Matte
- 02
- 03
- 04 1x kleine Matte
- 05 2x Kastenoberteile (1 m Abstand)
- 06 1x kleine Matte, 1x Medizinball
- 07 1x Ringe (Brusthöhe)
- 08 1x Kastenoberteil
- 09 1x Medizinball
- 10 1x Medizinball

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

01 RUMPFSTÜTZ AN DEN RINGEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Füßen in den Ringen (ca. 30 cm vom Boden entfernt) und den Unterarmen aufstützen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd die Ringe nach links und rechts verschieben, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.
Einfachere Variante: Füße am Boden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

02 LUNGES-WALK MIT RUMPFDREHEN

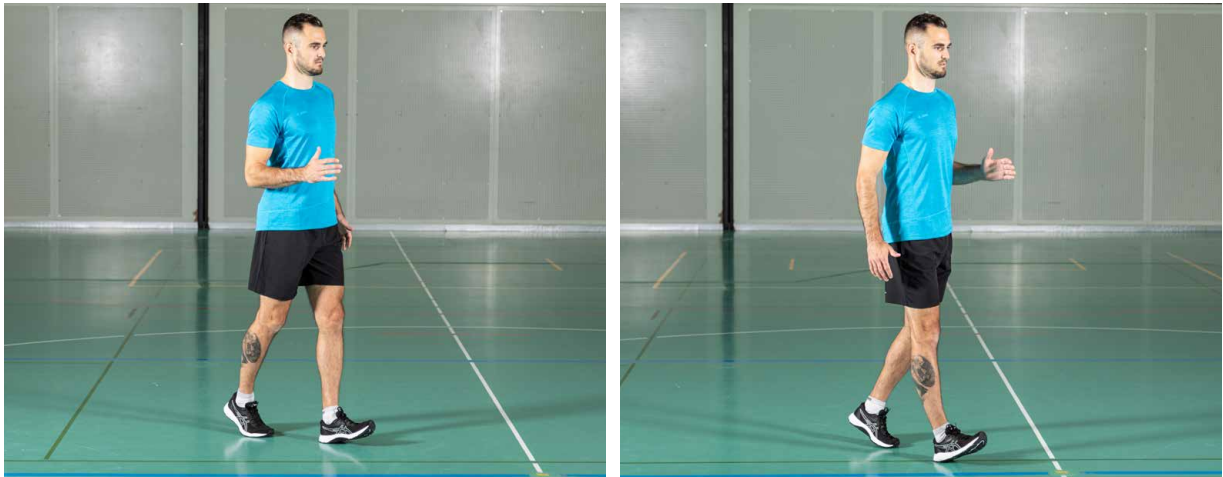


- Übung** **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere und hintere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert sind.
- Bewegungsablauf:** Die Beine strecken, einen grossen Schritt nach vorne machen und in der Ausgangsposition landen. Den Rumpf nach links und rechts rotieren. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Den Oberkörper aufrecht halten und das Gewicht zentrieren. Die Knie zeigen eher nach aussen und bewegen sich bei der Rumpfrotation nicht.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

03 FUSSGELENKSLAUF



- Übung** **Ausgangsposition:** Eine normale Schrittstellung einnehmen.
Bewegungsablauf: Mit gestreckten Beinen von der Ferse bis auf den Fussballen über den ganzen Fuss abrollen. Die Arme schwingen gegengleich mit. Mit kleinen und schnellen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Körper muss nicht ganz gerade bleiben, da es um die Geschwindigkeit und das komplette Abrollen geht.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

04 RUMPFSTÜTZ SEITLICH EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken, auf dem Unterarm aufstützen, den Rumpf anheben und das obere Bein abspreizen. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert. Die Fingerspitzen des freien Armes an die Schläfe halten und den Ellbogen nach oben richten.
- Bewegungsablauf:** Position halten.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil und bildet eine gerade Linie. Bewegungen der Hüfte vermeiden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

05 HOCH-TIEF-SPRÜNGE ZWEIBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander auf einem Kastenteil stehen.
Bewegungsablauf: Aktives dynamisches Abspringen nach dem Niedersprung auf das zweite (ca. 1 m entfernt) Kastenteil. Mit den Armen leicht ausholen. Anschliessend umdrehen und wiederholen.
Endposition: Sprung abfedern.
Haltungskontrolle: Bei jeder Landung die Knie und die Hüfte stabilisieren.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

06 SLAMBALL



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball über dem Kopf halten und auf den Fussballen vor einer kleinen Matte stehen.
- Bewegungsablauf:** Den Medizinball mit voller Wucht auf die Matte werfen. Mit geradem Rücken nach unten in die Knie gehen, den Ball aufheben und wieder zurück in die Ausgangsposition. Hohes Wiederholungstempo.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Kontrollierte Bewegungen ausführen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

07 SCHULTERZIEHEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Händen die Ringe (auf Brusthöhe) greifen. Der Bauchnabel ist unter den Ringen und die Beine gestreckt nach vorne positioniert.
- Bewegungsablauf:** Den Brustkorb durch das Zusammenziehen und wieder Lösen der Schulterblätter öffnen und schliessen.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Hüfte bleibt gerade und die Arme fast gestreckt.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

08 KNIESTANDWAAGE

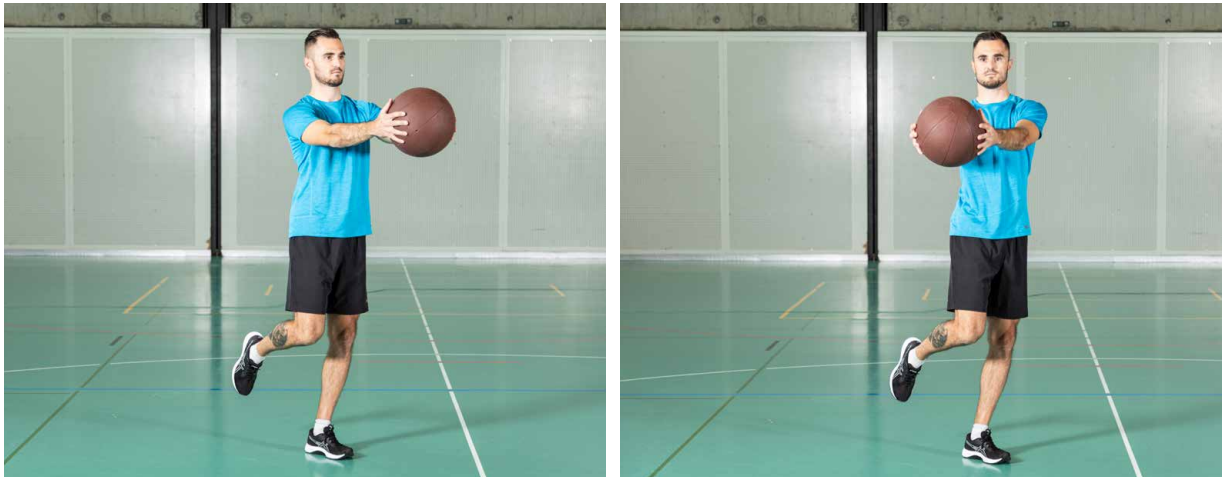


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Unterschenkel über das Ende eines Kastenoberteiles knien. Das andere Bein angewinkelt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und die Arme vor dem Körper verschränken.
- Bewegungsablauf:** Den Oberkörper langsam nach vorne verlagern und gleichzeitig das angewinkelte Bein nach hinten bewegen. Mit den Armen die Position ausbalancieren. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil. Die Hüfte während der gesamten Bewegung stabilisieren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

09 RUMPFDREHEN EINBEINIG MIT GEWICHT

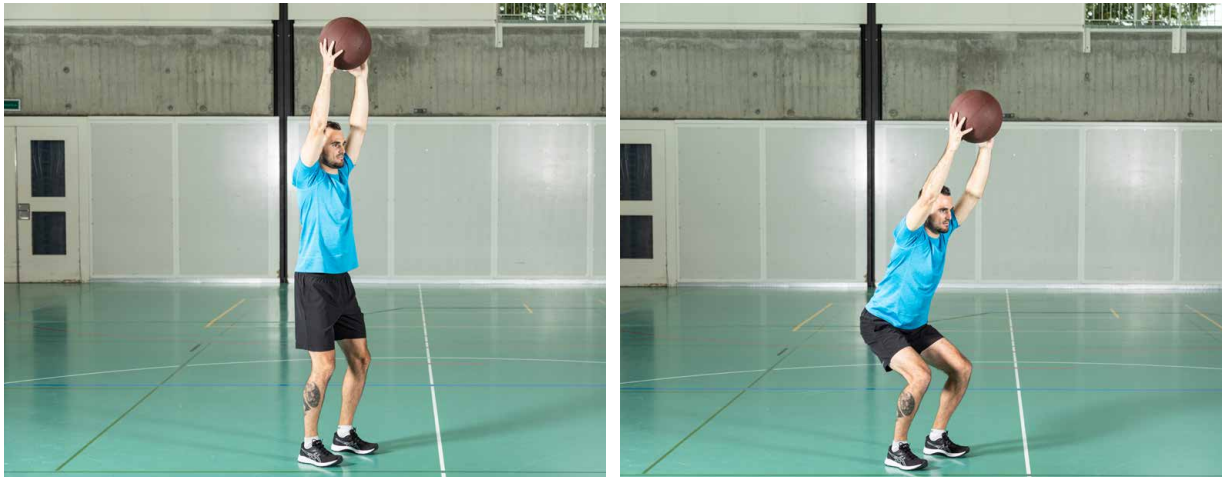


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rücken bleibt gerade und der Rumpf stabil. Das Standbein leicht gebeugt halten und während der gesamten Bewegung stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 7

10 SQUATS MIT HOCHHALTE UND GEWICHT



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Mit leicht gebeugten Armen einen Medizinball über den Kopf halten.
- Bewegungsablauf:** Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Schulterblätter hinten zusammen ziehen und die Arme gestreckt lassen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.