

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

MATERIAL

Gymball, Sprossenwand, kleine Matten, Medizinball, Kastenoberteil, Langbank, Barren

SCHWIERIGKEIT

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

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

- | | |
|---|---|
| 01 Rumpfsitz statisch | 06 Rudern am Barren |
| 02 Lunges mit Knieheben | 07 Kniebeuge auf Langbank einbeinig |
| 03 Hopserlauf | 08 Kniestand mit Rumpfdrehen einbeinig |
| 04 Rumpfheben seitlich mit Gymball | 09 Medizinballstösse zweibeinig |
| 05 Sprünge auf instabile Unterlage einbeinig | 10 Hüftadduktion liegend hinten |



Material pro Übung

- 01**
- 02**
- 03**
- 04** 1x Sprossenwand, 1x Gymball
- 05** 1x kleine Matte
- 06** 1x Barren (niedrigste Position)
- 07** 1x Langbank
- 08** 1x Kastenoberteil
- 09** 1x Medizinball
- 10** 1x kleine Matte

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

01 RUMPFSTIZ STATISCH



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Rücken liegen und den Oberkörper sowie die gestreckten Beine leicht vom Boden abheben. Die Arme hinter dem Kopf verschränken.
Bewegungsablauf: Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der untere Rücken bleibt immer am Boden. Den Körper möglichst gestreckt halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

02 LUNGES MIT KNIEHEBEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere und hintere Knie in einem 90 Grad Winkel positioniert sind.
Bewegungsablauf: Die Beine strecken und das hintere Knie schnell nach vorne oben bis auf Bauchhöhe hinaufziehen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

03 HOPSERLAUF



- Übung** **Ausgangsposition:** Eine normale Schrittstellung einnehmen.
Bewegungsablauf: Mit dem Sprungbein abspringen, das andere Knie bis auf Hüfthöhe anheben und auf demselben Bein landen (Sprungbein = Landebein). Anschliessend folgt ein Schrittwechsel auf das andere Bein. Die Arme schwingen gegengleich mit.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Der Rumpf bleibt stabil. Seitwärtsbewegungen vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

04 RUMPFHEBEN SEITLICH MIT GYMBALL



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage auf einen Gymball legen und die Füße unter der Sprossenwand einklemmen. Der Körper liegt so auf dem Gymball, dass der Oberkörper frei beweglich ist. Die Fingerspitzen an die Schläfen halten und die Ellbogen nach aussen richten.
- Bewegungsablauf:** Den Oberkörper anheben, kurz halten und wieder senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Körper bleibt in einer Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

05 SPRÜNGE AUF INSTABILE UNTERLAGE EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem leicht gebeugten Bein vor einer kleinen oder sonstigen weichen Matte stehen.
Bewegungsablauf: Mit dem Standbein abspringen und mit demselben Bein auf der Matte landen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

06 RUDERN AM BARREN



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Händen den Holmen (in niedrigster Einstellung) etwas mehr als schulterbreit greifen. Der Bauchnabel ist unter dem Holmen und die Beine gestreckt nach vorne positioniert.
Bewegungsablauf: Die Arme beugen und wieder strecken, sodass der Oberkörper mit der Brust in Richtung Holmen hochgezogen wird.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil und bildet während der gesamten Bewegung eine gerade Linie.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

07 KNIEBEUGE AUF LANGBANK EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit einem Bein auf einer Langbank stehen. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Den Oberkörper aufrichten und die Arme vor dem Körper verschränken.
- Bewegungsablauf:** Das Standbein langsam beugen, das andere Bein senken und das Gesäss nach hinten unten verlagern. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Das Bein nicht mehr als 90 Grad beugen. Der Rücken aufrecht und das Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

08 KNIESTAND MIT RUMPFDREHEN EINBEINIG



- 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: Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten und das Gewicht zentrieren. Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

09 MEDIZINBALLSTÖSSE ZWEIBEINIG



Übung **Ausgangsposition:** Mit gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten und in einem Ausfallschritt frontal etwa 1 m von einer Wand entfernt hinstellen.

Bewegungsablauf: Den Ball mit einer Hand (Seite des hinteren Beines) in einer geraden Bewegung explosiv nach vorne werfen und wieder fangen.

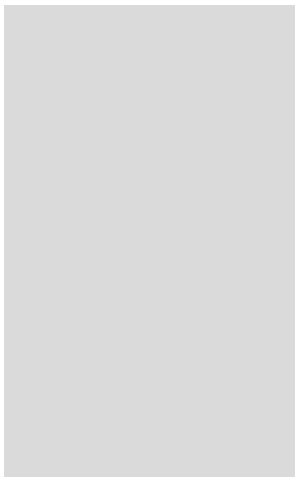
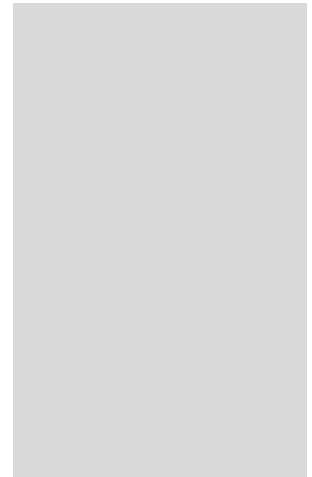
Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil und muss am Ende der Stossbewegung blockiert werden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 5

10 HÜFTADDUKTION LIEGEND HINTEN



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage den Kopf auf dem ausgestreckten Arm ablegen und das obere Bein gestreckt nach hinten verlagern.
- Bewegungsablauf:** Das obere Bein leicht vom Boden anheben und senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Körper bleibt gerade und gestreckt. Es bewegt sich nur das obere Bein.