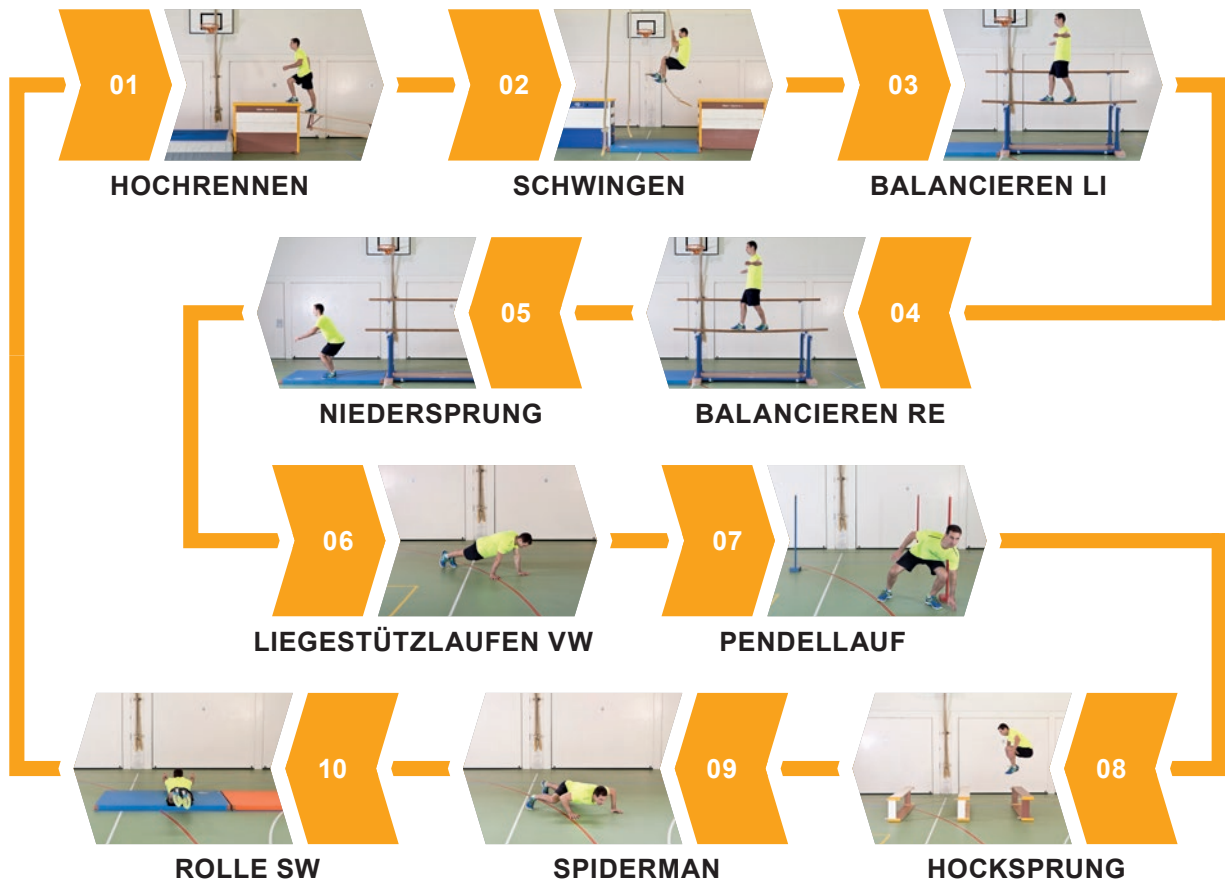


WOCHE 13

Hindernisparcours

Kraftausdauer / Max. Laktattoleranz



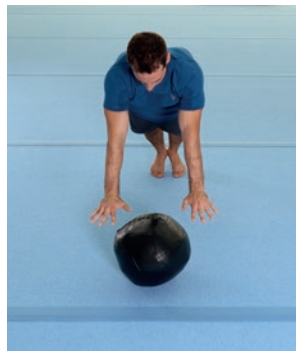
MATERIAL 01 & 02 1× Bänkli, 1× Kasten (fünfteilig), 1× Seil, 2× Schulmatte 03 & 04 & 05 2× Barren, 1× Schulmatte
06 2× Malstab 07 7× Malstab 08 3× Kastenelement 09 2× Malstab 10 6× Schulmatte

Ergänzung – Tabata

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



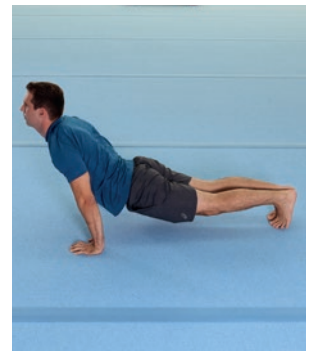
01 BOX JUMP



02 LIEGESTÜTZE



03 ROLLE ZUR KERZE



04 HOHLKREUZLIEGE

MATERIAL 01 1× Kasten (zweiteilig) 02 1× Medizinball

WOCHE 13 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 1 HOCHRENNEN



Übung Über Bänkli auf Kasten rennen. Das Seil mit beiden Händen greifen.

Material 1× Bänkli, 1× Kasten (fünfteilig), 1× Seil, 2× Schulmatte

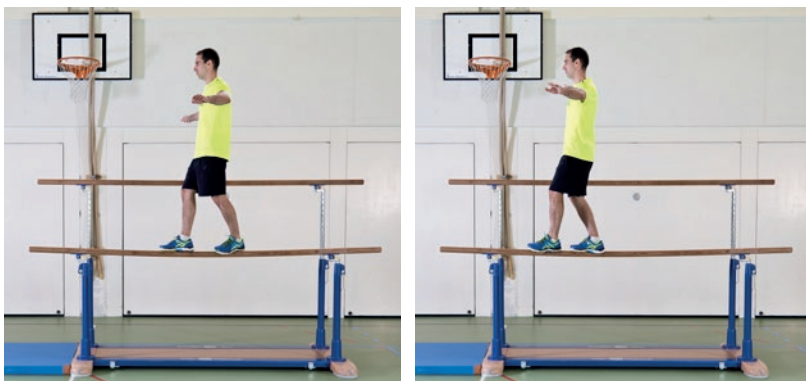
HINDERNIS 2 SCHWINGEN



Übung Mit angewinkelten Armen am Seil vom ersten zum zweiten Kasten schwingen. Anschliessend zum Barren rennen.

Material 1× Kasten (fünfteilig), 2× Schulmatte

HINDERNIS 3 BALANCIEREN LI

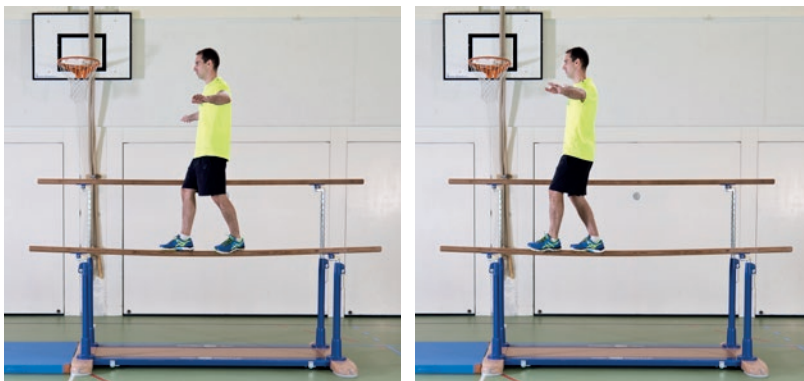


Übung Auf tiefem Barrenholm bis zum Ende des ersten Barrens balancieren (zur Sicherheit einen Barrenholm höher stellen).

Material 1× Barren

WOCHE 13 HINDERNISPARCOURS

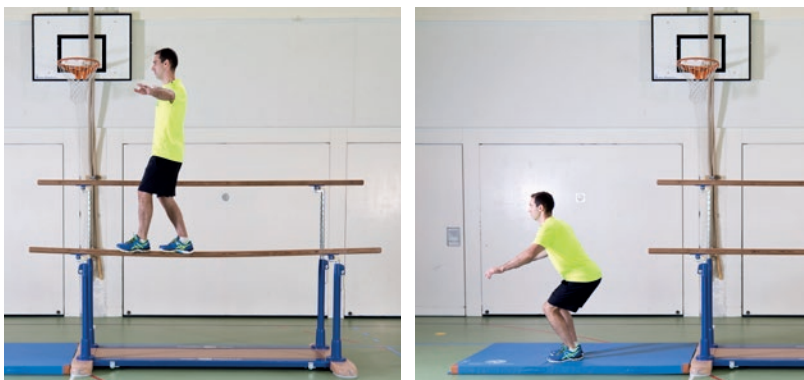
HINDERNIS 4 BALANCIEREN RE



Übung Auf zweiten Barren steigen. Auf tiefem Barrenholm bis zum Ende des zweiten Barrens balancieren (zur Sicherheit einen Barrenholm höher stellen).

Material 1× Barren

HINDERNIS 5 NIEDERSPRUNG



Übung Auf Matte springen und in Hocke (90° Kniewinkel) landen.

Material 1× Schulmatte

HINDERNIS 6 LIEGESTÜTZLAUFEN VW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke vw von der Matte bis zum Malstab gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

Material 2× Malstab

WOCHE 13 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 7 PENDELLAUF



Übung Von Malstab zu Malstab sw verschieben (min. 5 m Strecke).
Bei jedem Richtungswechsel Boden mit der Hand berühren.

Material 7× Malstab

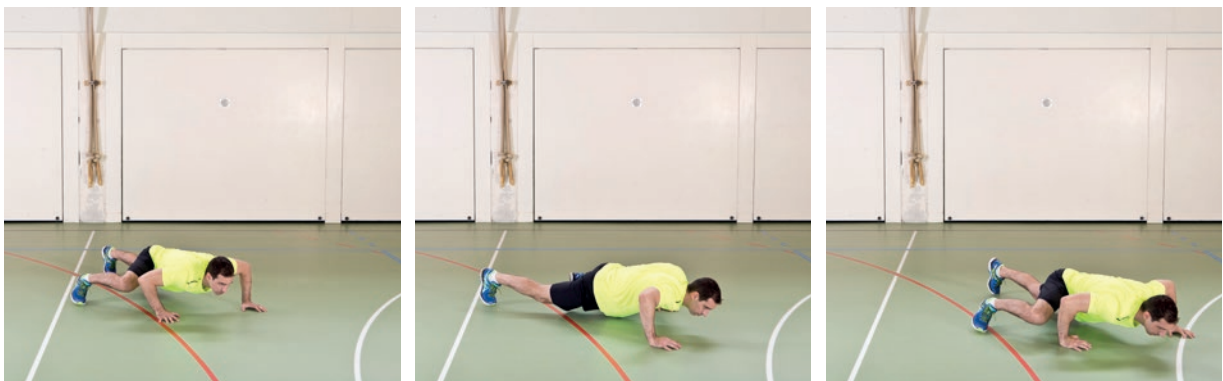
HINDERNIS 8 HOCKSPRUNG



Übung Beidbeinig über Kastenelemente (quer-hochgestellt) springen und dabei Knie anziehen.

Material 3× Kastenelement

HINDERNIS 9 SPIDERMAN



Übung In sehr tiefer Stützposition flach über dem Boden vw vom Kastenelement bis zur Matte gehen.

Material 2× Malstab

WOCHE 13 HINDERNISPARCOURS

HINDERNIS 10 ROLLE SW



Übung Im gestreckten Schwebesitz (Beine und Oberkörper berühren Boden nicht) eine Drehung sw auf den Bauch und weiter wieder auf den Rücken ausführen.

Material 6× Schulmatte

WOCHE 13 TABATA

#1

Box Jumps seitwärts



Übungsbeschreibung

Aus einer leicht angehockten Standposition (Hände in einer Ausholposition) explosiv und kraftvoll auf einen zweiteiligen Schwedenkasten springen. Bei der Landung die Knie leicht beugen und die Arme vor dem Körper stoppen.

WOCHE 13 TABATA

#2

Liegestützen mit Medizinball hin und her



Übungsbeschreibung

Aus dem Stütz vorlings mit einer normal breiten Handstellung, die eine Hand auf einem Medizinball auflegt, den Oberkörper in einer schnellen und kraftvollen Bewegung absenken und wieder anheben. Beim Anheben den Medizinball direkt zur gegenüberliegenden Hand rollen. Der Ellenbogenwinkel in der abgesenkten Position beträgt dabei min. 90 Grad.

WOCHE 13 TABATA

#3

Rolle zur Kerze zurück über Strecksprung zu Rolle



Übungsbeschreibung

Aus einem aufgerichteten Einbeinstand den Körper langsam nach hinten über den Rücken abrollen, bis zu einer Kerzenposition. Anschliessend zurück rollen, einbeinig aufrichten und mittels eines Strecksprunges das Standbein wechseln. Die Arme werden nur zum Ausgleich des Gleichgewichtes verwendet.

WOCHE 13 TABATA

#4

Hohlkreuzliegestützen zum Yogahund



Übungsbeschreibung

Stehend, auf den Händen abgestützt, den Oberkörper langsam über eine bogenförmige Liegestützbewegung bis zur Yoga Hund Position absenken und wieder zurück. Die Beine sind während der ganzen Bewegung stets gestreckt.