

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

MATERIAL

Ringe, kleine Matten, Medizinbälle, Kastenoberteile, Reck

SCHWIERIGKEIT

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

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

- 01 Rumpf-Rollen an den Ringen
- 02 Wechselsprünge mit Gewicht
- 03 Gesprungener Hopslerlauf
- 04 Rumpfstütz seitlich mit Beinheben
- 05 Kastenspringen einbeinig

- 06 Schulter-Klimmzüge am Reck
- 07 Standwaage mit Rumpfdrehen
- 08 Crunches im Kniestand
- 09 Medizinballstösse einbeinig
- 10 Rückwärtsstütz einbeinig



Material pro Übung

- 01 1x Ringe (50 cm hoch), 1x Kastenoberteil
- 02 1x Medizinball
- 03
- 04 1x kleine Matte
- 05 1x Kastenoberteil
- 06 1x Reck
- 07
- 08 1x Kastenoberteil
- 09 1x Medizinball
- 10

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

01 RUMPF-ROLLEN AN DEN RINGEN



Übung **Ausgangsposition:** Auf den Unterschenkeln auf einem Kastenoberteil knien und auf den gestreckten Armen in den Ringen (ca. 50 cm vom Boden entfernt) aufstützen.

Bewegungsablauf: Die Ringe langsam nach vorne und zurück verschieben, ohne ins Hohlkreuz zu fallen.

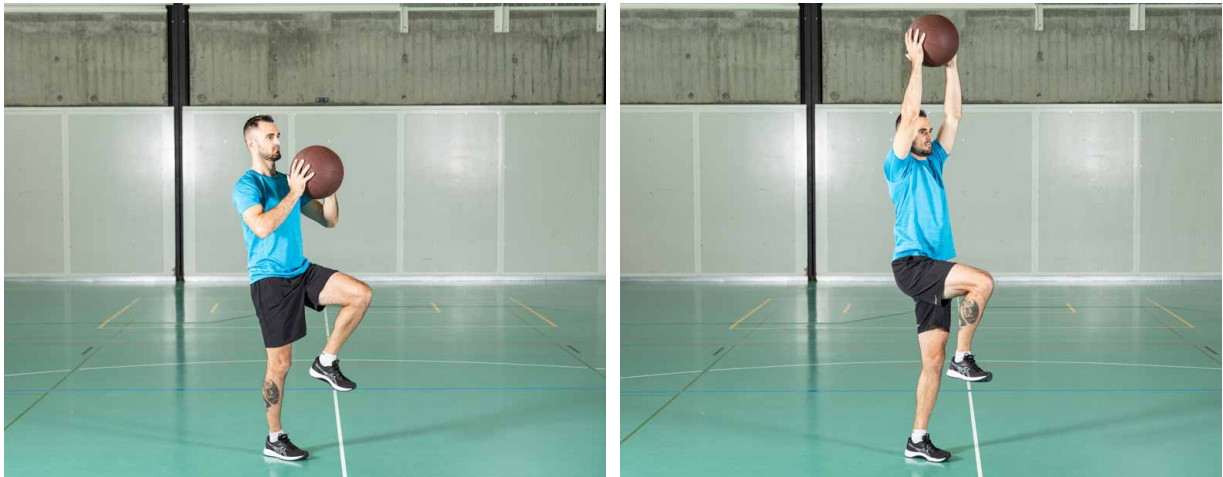
Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

02 WECHSELSPRÜNGE MIT GEWICHT

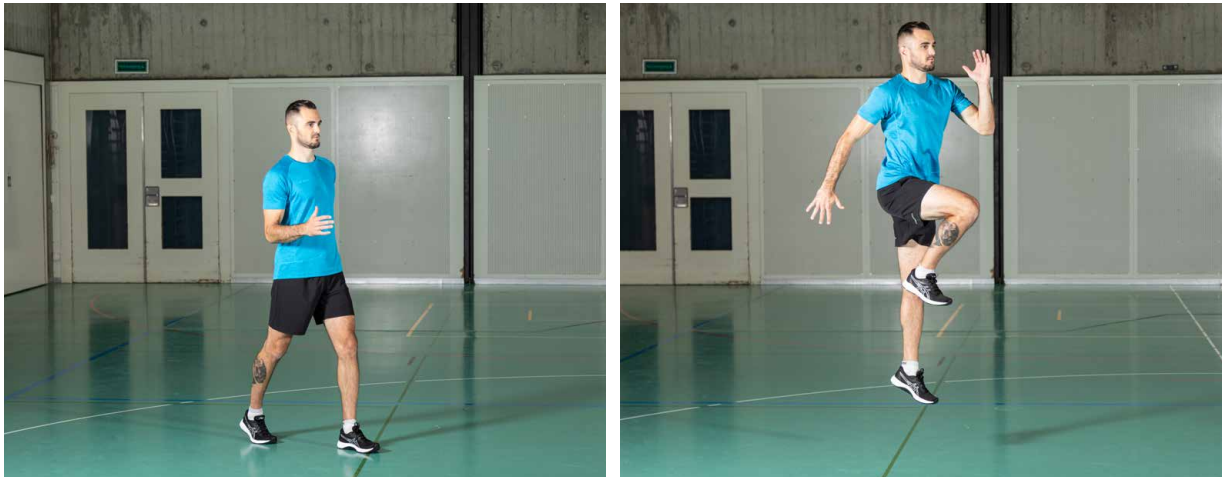


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Mit gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten.
- Bewegungsablauf:** Schneller Wechselsprung vom Standbein auf das andere Bein und gleichzeitig den Medizinball über den Kopf anheben. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rücken bleibt gerade und der Rumpf stabil. Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

03 GESPRUNGENER HOPSERLAUF



Übung **Ausgangsposition:** Eine normale Schrittstellung einnehmen.
Bewegungsablauf: Mit dem Sprungbein so hoch wie möglich 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.

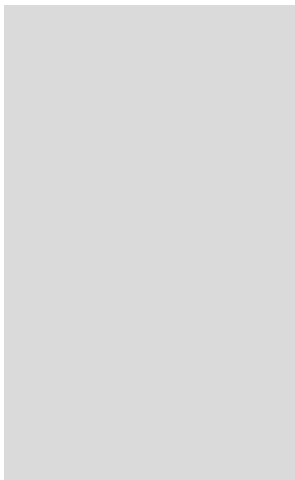
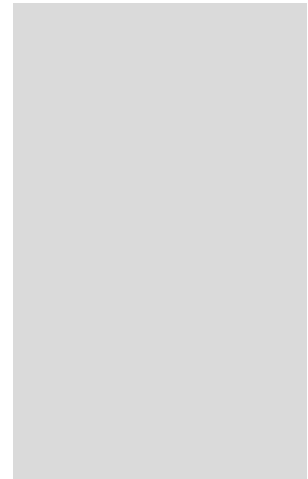
Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten. Der Rumpf bleibt stabil. Seitwärtsbewegungen vermeiden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

04 RUMPFSTÜTZ SEITLICH MIT BEINHEBEN



Übung **Ausgangsposition:** In der Seitenlage die Beine strecken, auf dem Unterarm aufstützen und den Rumpf anheben. 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 oben richten.

Bewegungsablauf: Das obere Bein anheben und senken.

Endposition: Gleich Ausgangsposition.

Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil und bildet eine gerade Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

05 KASTENSPRINGEN EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem leicht gebeugten Bein vor einem Kastenoberteil stehen.
Bewegungsablauf: Mit dem Standbein abspringen und mit demselben Bein auf dem Kastenoberteil landen.
Endposition: Sprung abfedern.
Haltungskontrolle: Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

06 SCHULTER-KLIMMZÜGE AM RECK

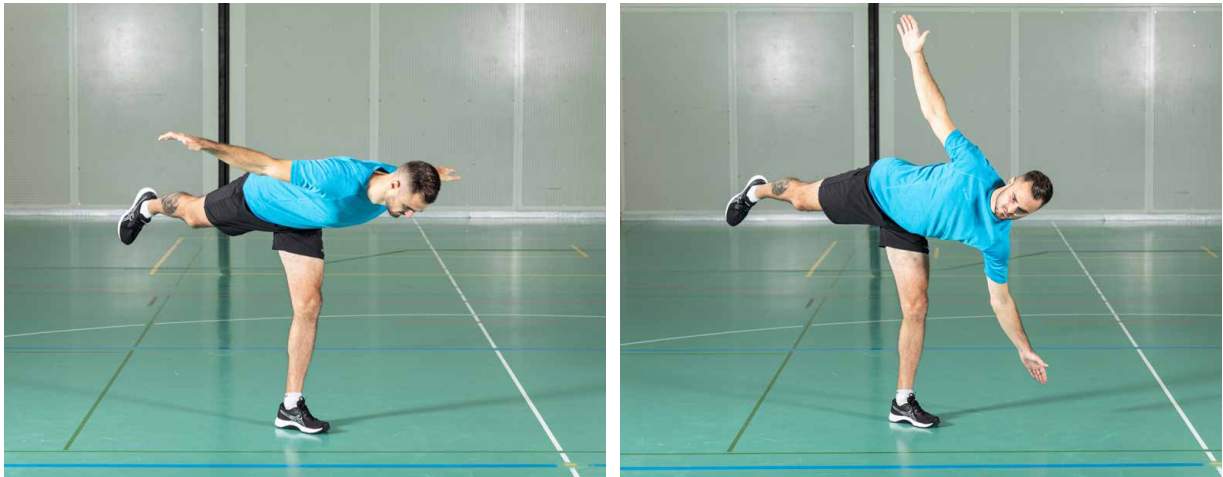


- Übung** **Ausgangsposition:** Mit den Armen an die Stange (ca. 2–3 m vom Boden entfernt) etwas mehr als schulterbreit hängen.
Bewegungsablauf: Den Körper aus den Schultern hochziehen, ohne die Arme zu beugen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

07 STANDWAAGE MIT RUMPFDREHEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und der Oberkörper nach vorne verlagert. Das andere Bein nach hinten strecken und vom Boden anheben bis Oberkörper und Bein parallel zum Boden sind.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Das Knie und die Hüfte während der gesamten Bewegung stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

08 CRUNCHES IM KNIESTAND

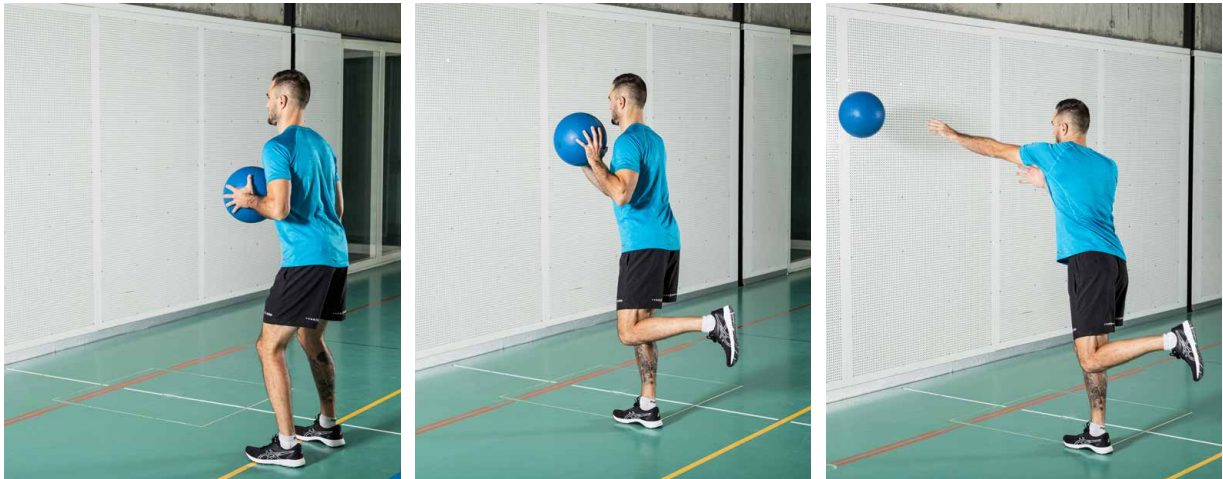


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Unterschenkel über das Ende eines Kastenoberteils knien. Das andere Bein und der gegenüberliegende Arm vom Körper wegstrecken. Den Oberkörper aufrichten und der andere Arm neben dem Körper hängen lassen.
- Bewegungsablauf:** Das hintere Bein und der gegenüberliegende Arm zusammenführen und wieder strecken. Mit den Armen die Position ausbalancieren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil. Kontrollierte Bewegungen ausführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

09 MEDIZINBALLSTÖSSE EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit gebeugten Armen einen Medizinball vor der Brust halten und frontal etwa 1.5 m von einer Wand entfernt hinstellen.
Bewegungsablauf: Leichtes Abspringen nach der Kniebeuge auf ein Bein. Den Ball mit einer Hand (Seite des hinteren Beines) in geraden Bewegungen explosiv nach vorne werfen und wieder fangen.
Endposition: Nach dem Wurf das Knie und die Hüfte stabilisieren.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil und muss am Ende der Stossbewegung blockiert werden.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 9

10 RÜCKWÄRTSSTÜTZ EINBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Fersen und den Unterarmen aufstützen. Die Hüfte oben durchstrecken.
Bewegungsablauf: Abwechselnd ein Bein leicht vom Boden anheben und senken.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.