

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

MATERIAL

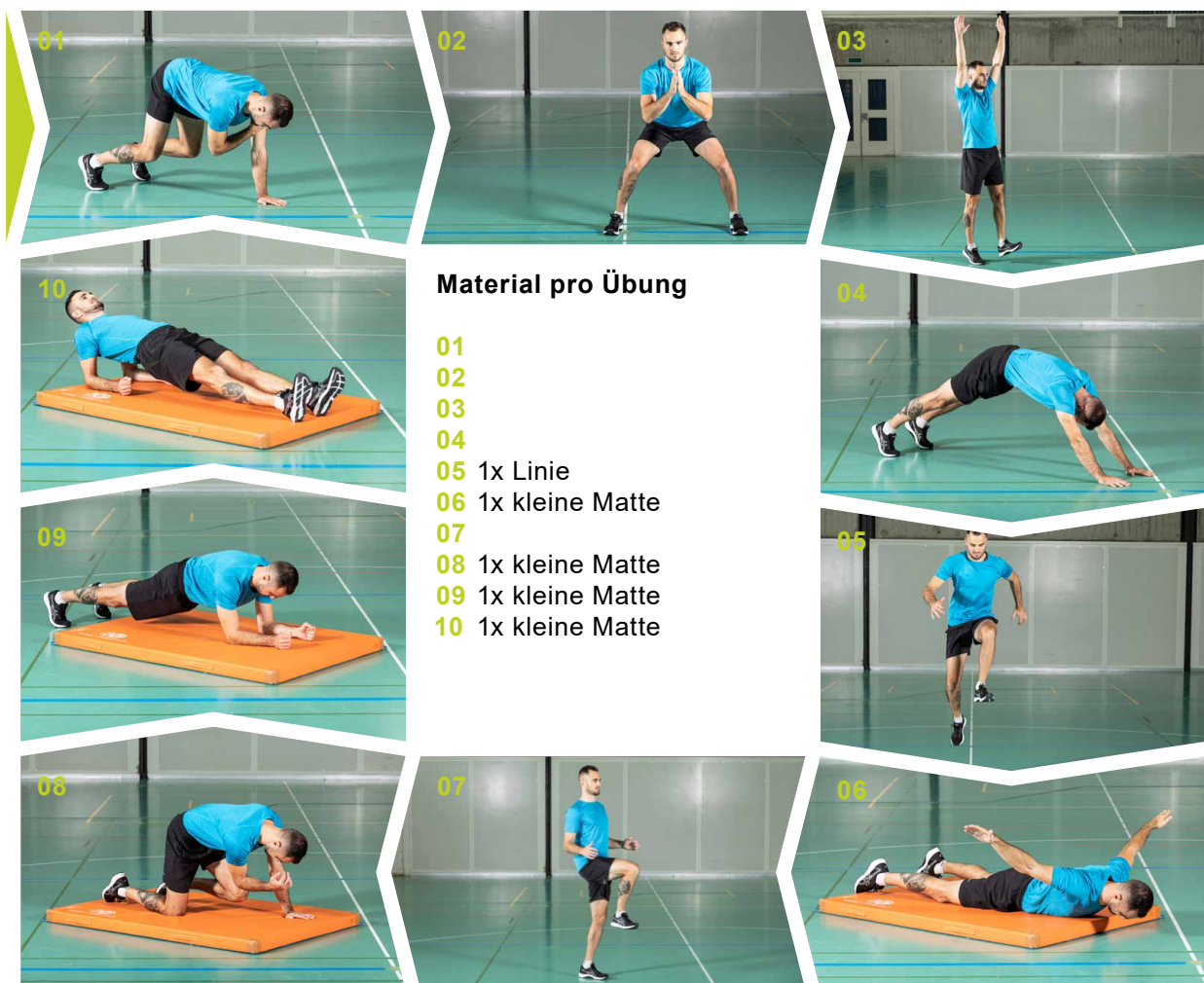
kleine Matten

SCHWIERIGKEIT

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

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

- | | |
|---|--|
| 01 Gorilla-Position | 06 Schulter Retraktion in Bauchlage |
| 02 Squat-Position mit seitlichem Verschieben | 07 Wechsel Standwaage-Einbeinstand |
| 03 Fussgelenkslauf mit gestreckten Armen | 08 Crunches im Vierfüsserstand |
| 04 Raupengang | 09 Säge-Rumpfstütz |
| 05 Linien springen | 10 Rückwärtsstütz beidbeinig |



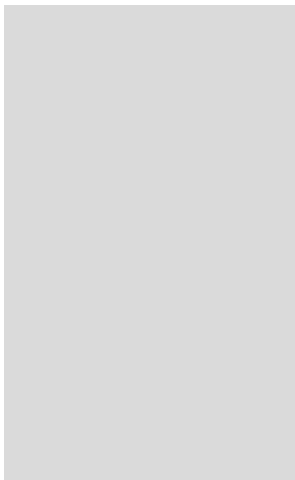
Material pro Übung

- 01**
- 02**
- 03**
- 04**
- 05** 1x Linie
- 06** 1x kleine Matte
- 07**
- 08** 1x kleine Matte
- 09** 1x kleine Matte
- 10** 1x kleine Matte

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

01 GORILLA-POSITION

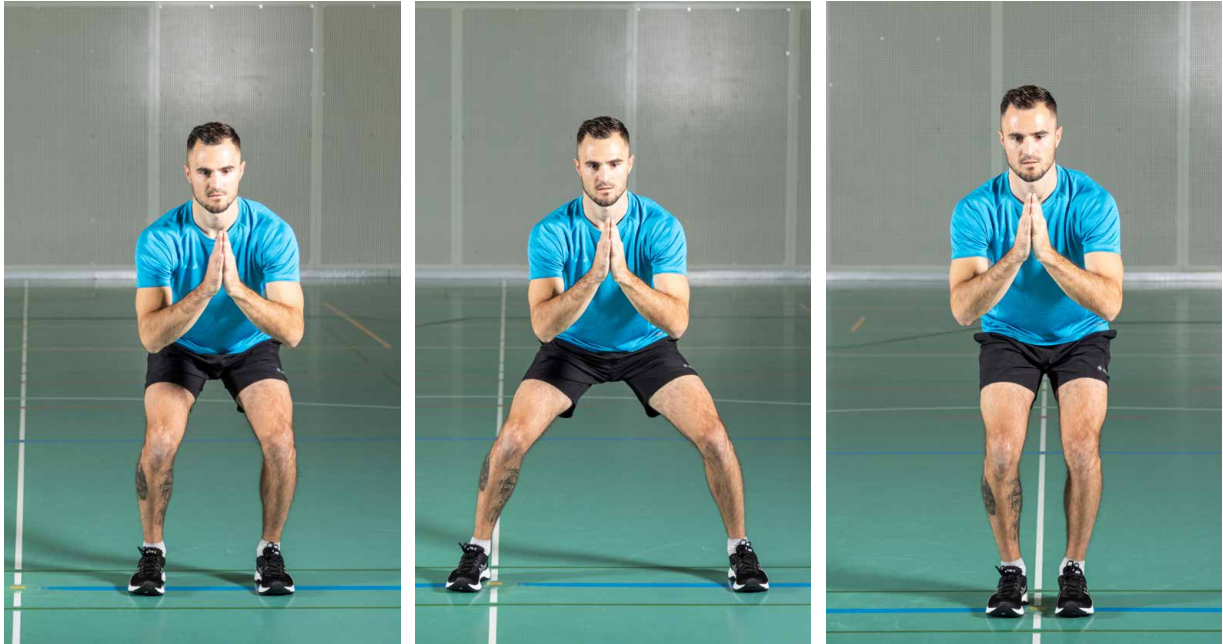


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Händen und Füßen aufstützen und den Oberkörper parallel zum Boden anheben. Die Knie sind unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern positioniert.
- Bewegungsablauf:** Abwechselnd einen Arm vom Boden anheben und die andere Schulter berühren.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rücken bleibt gerade und der Rumpf stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

02 SQUAT-POSITION MIT SEITLICHEM VERSCHIEBEN

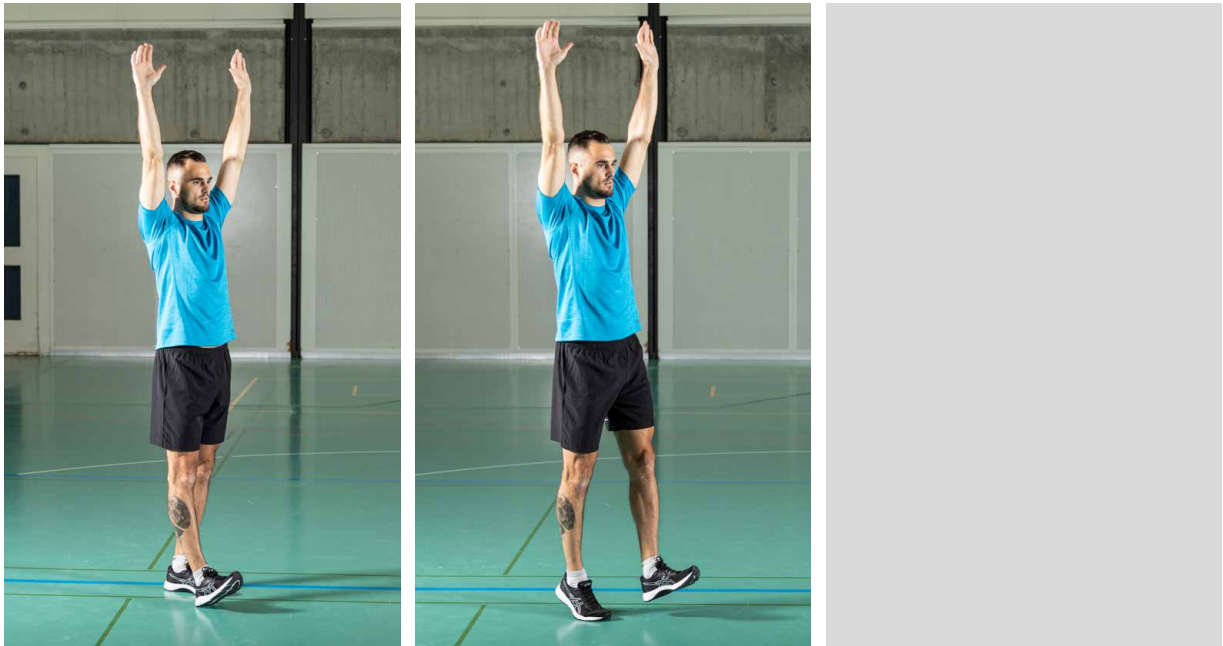


- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie beugen und das Gesäss nach hinten unten führen.
- Bewegungsablauf:** In der Kniebeuge bleiben und mit kleinen Schritten seitwärts bewegen.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

03 FUSSGELENKSLAUF MIT GESTRECKTEN ARMEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Eine normale Schrittstellung einnehmen und die Arme maximal über dem Kopf ausstrecken.
Bewegungsablauf: Mit gestreckten Beinen von der Ferse bis auf den Fussballen über den ganzen Fuss abrollen. Mit diesen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Körper bleibt gerade und gestreckt.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

04 RAUPENGANG



- Übung** **Ausgangsposition:** Füße parallel und hüftbreit auseinander, mit den Händen den Boden berühren.
Bewegungsablauf: Mit den Händen so weit wie möglich nach vorne laufen und anschliessend mit den gestreckten Beinen nachlaufen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

05 LINIEN SPRINGEN

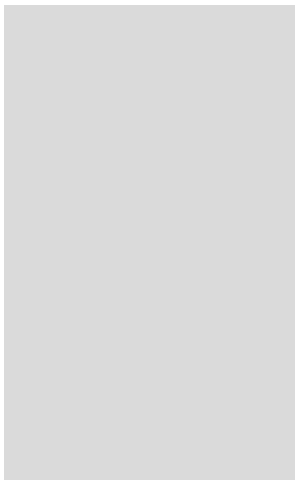
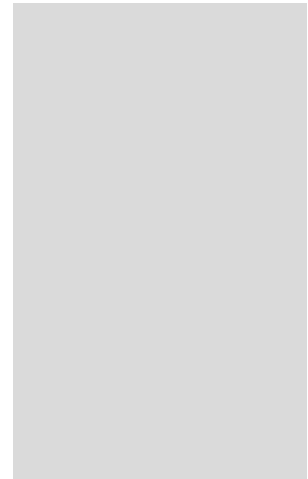


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem äusseren Bein neben einer Linie stehen.
Bewegungsablauf: Abwechselnd so hoch wie möglich nach links und rechts über eine Linie springen. Jeweils auf dem äusseren Bein landen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Bei jeder Landung das Knie und die Hüfte stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

06 SCHULTER RETRAKTION IN BAUCHLAGE



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Bauch liegen und den Oberkörper leicht vom Boden anheben. Die Arme seitlich ausstrecken.
Bewegungsablauf: Die Arme durch das Zusammenziehen und wieder Lösen der Schulterblätter anheben und senken.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Bauch bleibt immer am Boden. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

07 WECHSEL STANDWAAGE-EINBEINSTAND



- 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:** Aus der Standwaage das hintere Bein nach vorne bringen und das Knie bis in die Horizontale heben. Den Oberkörper dabei aufrichten. Aus dem aufrechten Stand, ohne das Bein abzustellen, zurück in die Standwaage wechseln.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Hüfte gerade lassen. Das Standbein leicht gebeugt halten und während der gesamten Bewegung stabilisieren. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

08 CRUNCHES IM VIERFÜSSERSTAND

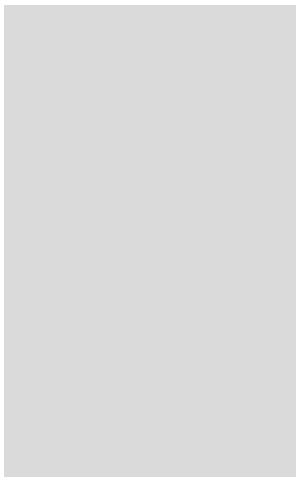
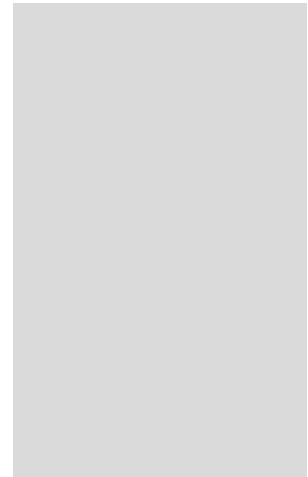


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einer Hand und dem gegenüberliegenden Knie aufstützen und den Oberkörper parallel zum Boden richten. Das Knie ist unter der Hüfte und die Hand unter der Schulter positioniert. Den anderen Arm und das andere Bein vom Körper wegstrecken.
- Bewegungsablauf:** Die vom Boden abgehobenen Extremitäten unter dem Körper zusammenführen und wieder strecken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 3

09 SÄGE-RUMPFSTÜTZ



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den Unterarmen aufstützen.
Bewegungsablauf: Den Körper leicht 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 3

10 RÜCKWÄRTSSTÜTZ BEIDBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Fersen und den Unterarmen aufstützen. Die Hüfte nach oben durchstrecken.
Bewegungsablauf: Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.