

FITNESS LIKE 3

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

01 Liegestützlaufen vw

02 Liegestützlaufen rw

03 Lunges

04 Liegestützlaufen sw li

05 Liegestützlaufen sw re

06 Counter Movement Jump (CMJ) vw

07 Verschieben vw im Grätschstand

08 Froschhüpfen



FITNESS LIKE 3

Movement Prep.

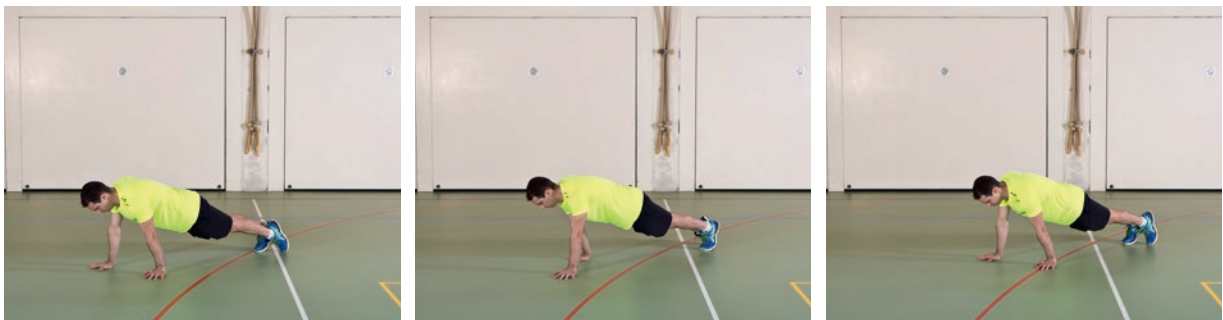
Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 01 LIEGESTÜTZZLAUFEN VW



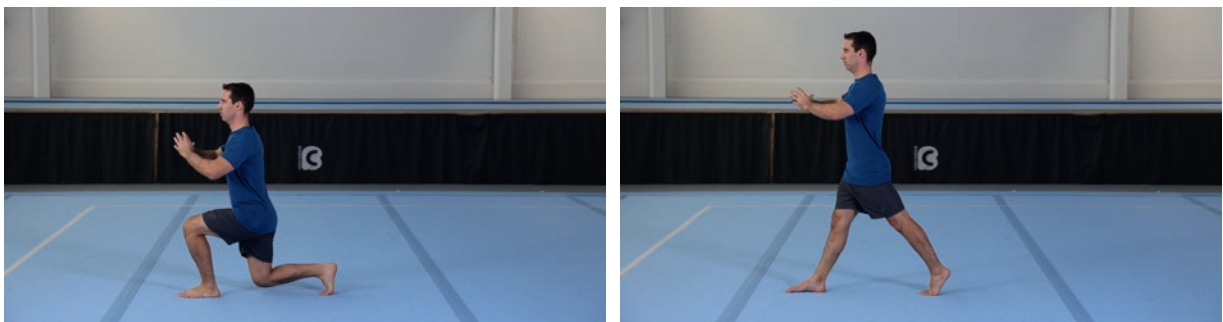
Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke vw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

ÜBUNG 02 LIEGESTÜTZZLAUFEN RW



Übung Im Stütz vorlings durch Bewegung der Fussgelenke rw gehen (Knie bleiben immer gestreckt).

ÜBUNG 03 LUNGES



Übung Im Ausfallschritt stehen, das Gewicht ist zentriert. Die Beine beugen und anschliessend wieder strecken. Das Knie des vorderen Beins geht nicht über den Fuss hinaus. Der Oberkörper ist aufrecht und bewegt sich gerade nach oben und unten. Die Beine sind nie ganz durchgestreckt.

FITNESS LIKE 3

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 04 LIEGESTÜTZZLAUFEN SW LI



Übung Im Stütz vorlings mit geschlossenen Beinen den linken Arm und das linke Bein abspreizen und anschliessend den rechten Arm und das rechte Bein wieder an den Körper heranführen. Während der kompletten Bewegung ist der Rump angespannt und der Körper bildet eine gerade Linie.

ÜBUNG 05 LIEGESTÜTZZLAUFEN SW RE



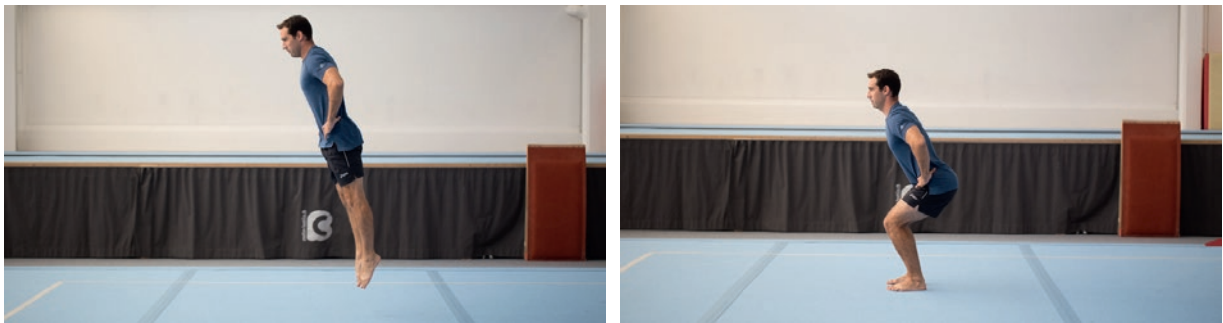
Übung Im Stütz vorlings mit geschlossenen Beinen den rechten Arm und das rechte Bein abspreizen und anschliessend den linken Arm und das linke Bein wieder an den Körper heranführen. Während der kompletten Bewegung ist der Rump angespannt und der Körper bildet eine gerade Linie.

FITNESS LIKE 3

Movement Prep.

Je 1× Volleyballfeld-Länge

ÜBUNG 06 COUNTER MOVEMENT JUMP (CMJ) VW



Übung Im schulterbreiten Stand beidbeinig vorwärts hüpfen. Kräftiger Absprung aus 90° Kniewinkel in kompletten Strecksprung. Arme sind eingestützt. Nach der Landung sofort einen weiteren Sprung anhängen, sodass die Bewegung niemals stoppt.

ÜBUNG 07 VERSCHIEBEN VW IM GRÄTSCHSTAND



Übung Im Grätschstand mit am Boden platzierten Händen, das Gewicht auf die Arme verlagern, die gestreckten Beine 20 cm nach vorne ziehen und das komplette Gewicht wieder auf die Beine verschieben. Anschliessend mit den Armen 20 cm nach vorne rücken. Arme und Beine bleiben stets gestreckt. Nach Möglichkeit können die Füsse vom Boden abgehoben und schwebend nach vorne gezogen werden.

ÜBUNG 08 FROSCHHÜPFEN



Übung Aus Hocke (90° Kniewinkel) mit Händen am Boden einen maximal hohen Strecksprung ausführen und in Hocke landen.

FITNESS LIKE 3

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

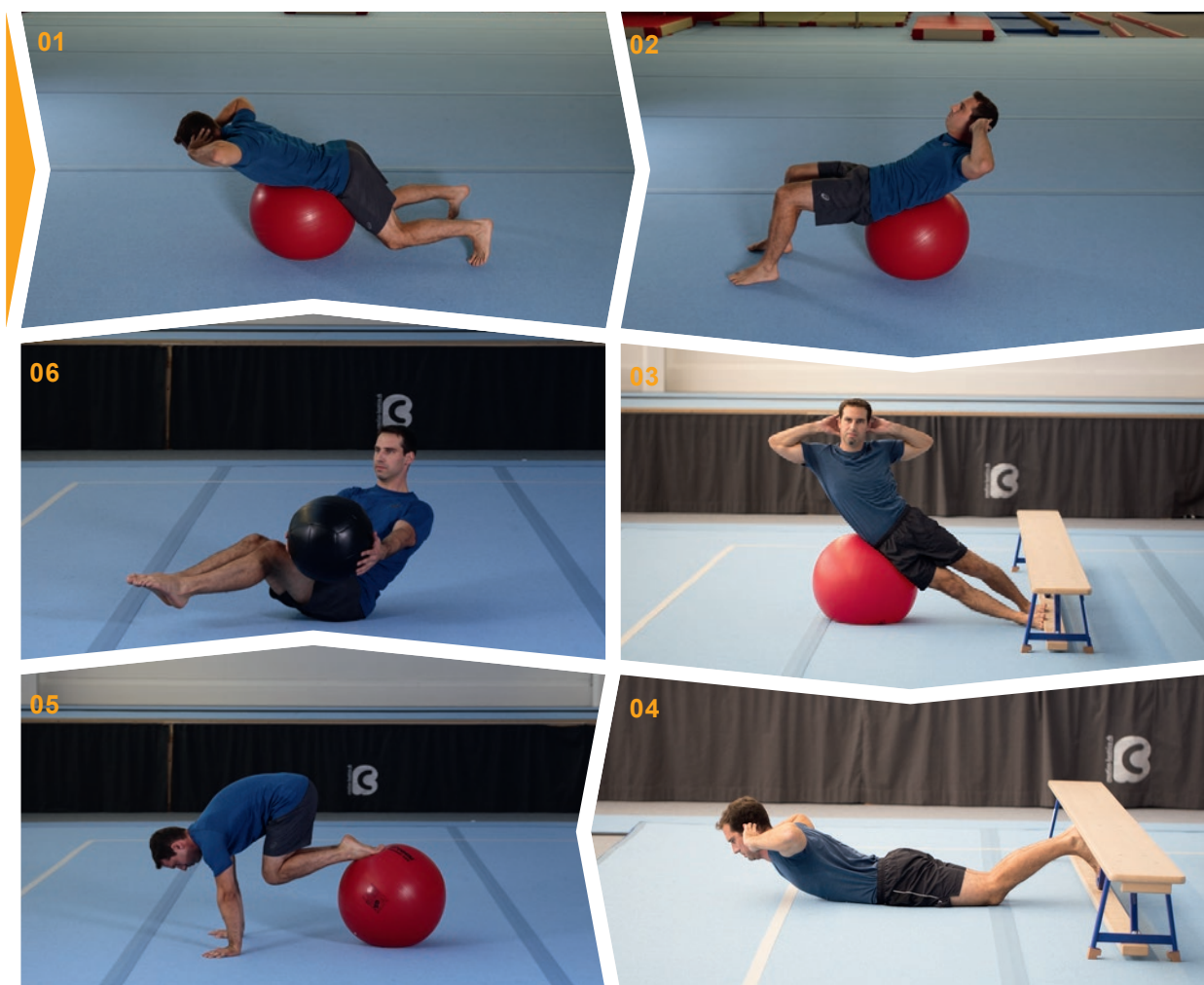
HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

- 01 Rückenaufrichten auf Swissball
- 02 Crunch auf Swissball
- 03 Aufrichten sw auf Swissball (li/re)

- 04 Rückenaufrichten am Bänkli
- 05 Knie zur Brust auf Swissball
- 06 Schwebesitz mit Oberkörperrotation



FITNESS LIKE 3

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

ÜBUNG 01 RÜCKENAUFRICHTEN AUF SWISSBALL



Übung In Bauchlage auf dem Swissball wird der Oberkörper aus einer leicht nach unten gerundeten Position maximal angehoben und wieder abgesenkt. Die Hände sind dabei hinter dem Kopf positioniert, üben jedoch keinen Druck auf den Kopf aus. Die Rückenmuskulatur ist während der Bewegung stets unter Spannung.

Material Swissball

ÜBUNG 02 CRUNCH AUF SWISSBALL



Übung In Rückenlage auf dem Swissball liegend wird der Oberkörper aus einer horizontalen Position um 30° angehoben und wieder abgesenkt. Die Hände sind dabei hinter dem Kopf positioniert, üben jedoch keinen Druck auf den Kopf aus. Die Bauchmuskulatur ist während der Bewegung stets unter Spannung.

Material Swissball

FITNESS LIKE 3

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

ÜBUNG 03 AUFRICHTEN SW AUF SWISSBALL (LI/RE)



Übung In Seitenlage auf dem Swissball wird der Oberkörper aus einer geraden Körperposition maximal seitlich angehoben und wieder abgesenkt. Die Hände sind dabei auf der Brust positioniert. Die Füße werden hintereinanderliegend an einem Bänkli oder einem anderen festen Objekt fixiert. Der obenliegende Fuss wird dabei vor den untenliegenden gesetzt. Die seitliche Bauchmuskulatur ist während der Bewegung stets unter Spannung.

Material Swissball, Bänkli

ÜBUNG 04 RÜCKENAUFRICHTEN AM BÄNKLI



Übung Aus einer liegenden Position, die Füße unter dem Bänkli fixiert, den Oberkörper langsam anheben und wieder absenken. Die Arme und die Schultern sind während der Bewegung immer in der Luft. Die Arme sind 90° angewinkelt, der ganze Körper ist angespannt und der Kopf liegt in der Verlängerung des Rückens.

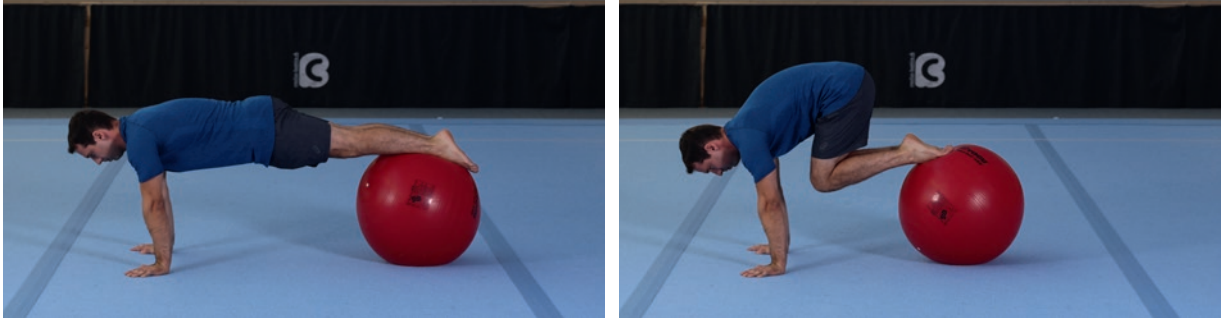
Material Bänkli

FITNESS LIKE 3

Kraftkreis Rumpf

40"–60" statisch halten, 15–20 Wiederholungen pro Übung, 1–2 Durchgänge

ÜBUNG 05 KNIE ZUR BRUST AUF SWISSBALL



Übung Aus der Liegestützposition, die Beine geschlossen auf dem Swissball aufgelegt, die Knie langsam zur Brust führen und wieder zurück. Die Arme sind immer gestreckt und das Becken stabil in der Verlängerung des Rückens.

Material Swissball

ÜBUNG 06 SCHWEBESITZ MIT OBERKÖRPERROTATION



Übung Im Schwebesitz (nur Gesäss berührt den Boden) einen Medizinball von links nach rechts und wieder zurück transportieren. Der Oberkörper ist ca. 45° nach hinten geneigt und der Hüft wie auch der Kniewinkel betragen ca. 120°. Der Rücken und die Arme bleiben während der gesamten Bewegung gestreckt.

Material Medizinball

FITNESS LIKE 3

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

HERZKREISLAUF ANREGEN

Z. B. Joggen, Armkreisen, seitwärts Hüpfen mit Armzug, Knie hoch vorne und hinten.

MUSKELN AUFWÄRMEN

- | | |
|--|--|
| 01 Kniebeugen mit Partner | 04 Kopfstand–Handstand mit Füsse gegrr. |
| 02 Klimmzüge am Reck | 05 Bein Strecken im Sitzen mit Partner |
| 03 Hamstrings am Kasten mit Partner | 06 Liegestützen-Formen |



FITNESS LIKE 3

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

ÜBUNG 01 KNIEBEUGEN MIT PARTNER



Übung Stehend vor der Sprossenwand, den Partner auf den Schultern, den Körper absenken bis zu einem Kniewinkel von 90° und wieder zurück. Der Rücken bleibt gerade und die Bewegung wird nur über die Knie und die Hüfte gemacht.

Material Sprossenwand

ÜBUNG 02 KLIMMZÜGE AM RECK



Übung Aus hängender Position wird der Oberkörper nach oben gezogen bis sich das Kinn über der Reckstange befindet und wieder komplett abgesenkt.

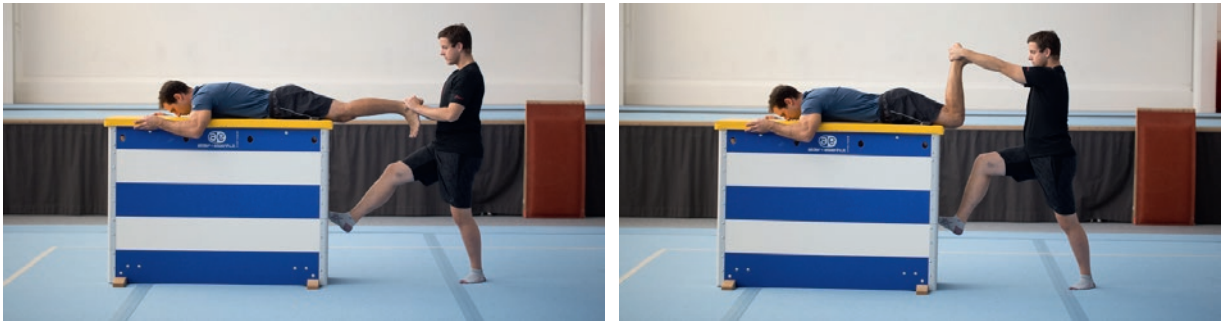
Material Schulmatte, Reck

FITNESS LIKE 3

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

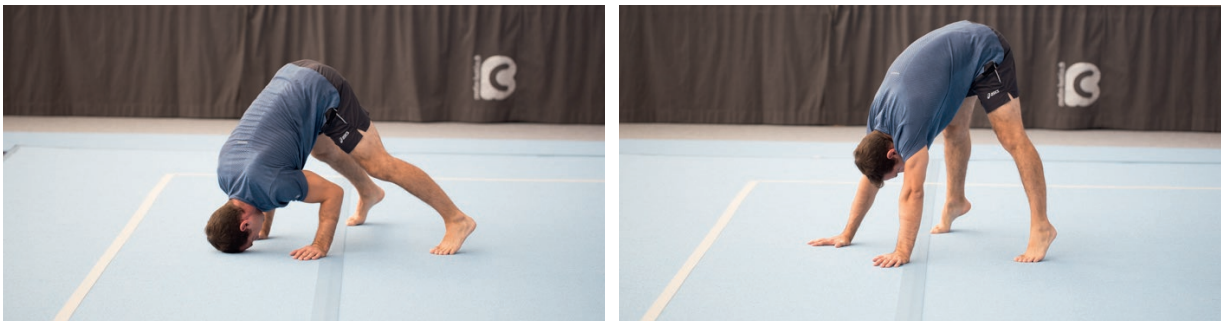
ÜBUNG 03 HAMSTRINGS AM KASTEN MIT PARTNER



Übung Bäuchlings auf dem Schwedenkasten liegend, die Knie im Überhang, mit Hilfe des Widerstandes des Partners, die Fersen zum Gesäss (mindestens 90° Kniewinkel) und wieder zurückführen. Der Widerstand des Partners ist in beiden Bewegungsrichtungen immer konstant.

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 04 KOPFSTAND–HANDSTAND MIT FÜSSE GEGR.



Übung In gegrätschter Position mit den Händen auf dem Boden, den Oberkörper durch anwinkeln der Arme absenken und wieder anheben. Die Ellenbogen gehen in Richtung der Knie und nicht nach aussen, der Kopf berührt Boden nie.

FITNESS LIKE 3

Workout

Intensität = 70%–85%, 1 RM, max. 3–4 Sätze

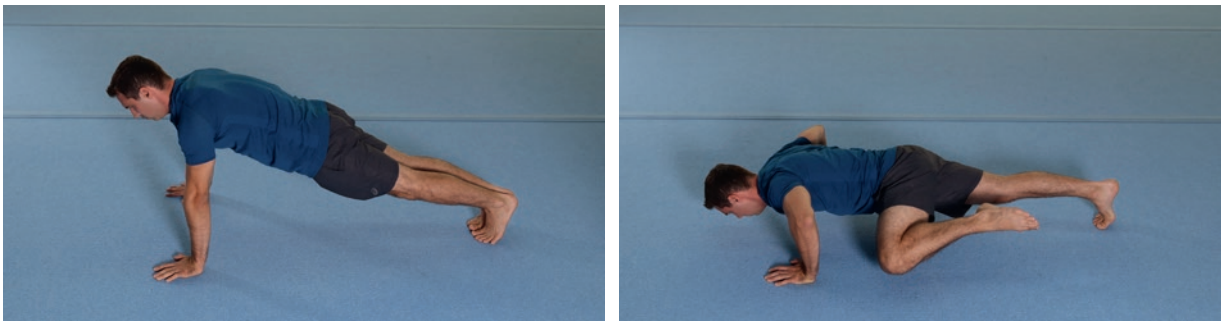
ÜBUNG 05 BEINSTRECKEN IM SITZEN MIT PARTNER



Übung Sitzend auf dem Schwedenkasten, die Beine nach unten hängend, das Bein gegen den Widerstand des Partners in eine volle Streckung und wieder zurückführen. Der Rücken bleibt jederzeit gerade und der Widerstand des Partners ist in beiden Bewegungsrichtungen immer konstant

Material Schwedenkasten

ÜBUNG 06 LIEGESTÜTZEN-FORMEN



Übung Aus dem Stütz vorlings wird der Körper in einer kontrollierten Bewegung abgesenkt, bis die Brust den Boden beinahe berührt, und anschliessend wieder nach oben gestemmt. Die Beine sind grundsätzlich geschlossen.

- V1** Zur Veränderung der Horizontallage wird die Liegestützbewegung auf einem Bänkli gemacht.
- V2** Klassische Position. Die Hände und die Füsse befinden sich auf gleicher Ebene.
- V3** Zur Erschwerung der Durchführung wird bei jedem Absenken des Oberkörpers abwechselungsweise das linke und rechte Knie zum Ellenbogen und während dem Hochstemmen wieder nach hinten geführt.