



Trainingskatalog

Kinder K11/12

Ausdauerformen

2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten

In den ersten 4 Wochen nur extensive Einheiten, anschließend 1 intensive Einheit pro Woche anstelle einer extensiven)

Regeneration	AD 1: Dauerlauf im regenerativen Bereich (ganz gemütlich traben)
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 15-20 min
Extensiv	AD 2: Dauerlauf im Grundlagenausdauer Bereich (sprechen muss noch möglich sein)
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 25-30 min
Extensiv	AD 3: Bergtour - zügiges gehen
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 120 - 150 min
Extensiv	AD 4: Mountainbike hügeliges Gelände (sprechen weitgehend möglich)
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 60-90 min
Extensiv	AD 5: Inlineskaten
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 45 min
Intensiv	AD 6: Berglauf - Hügellauf: mittelsteiles Gelände
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer ca. 30-35 min
Intensiv	AD 7: Mountainbike Bergstrecke
	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer > 45 min
Intensiv	AD 8: Tabata Intervall 1
	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Intervallserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 Sekunden Sprint (wenn möglich bergauf) - 20 Sekunden Erholung (gehen oder langsam bergab laufen) - Serie 6 mal wiederholen - Erholung anschließend 5 Minuten • 2. Dauerlaufserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 min Langsamer Lauf im regenerativen Bereich - 5 min Schneller Lauf im Entwicklungsbereich • 3. Intervallserie: <ul style="list-style-type: none"> - 10 Sekunden Sprint (wenn möglich bergauf) - 20 Sekunden Erholung (gehen oder langsam bergab laufen) - Serie 6 mal wiederholen - Erholung anschließend 5 Minuten

Schnelligkeitstraining

(2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten)

- *Vor jedem Schnelligkeitstraining muss gut aufgewärmt und mobilisiert werden!*
- *Ausführungen mit maximaler Geschwindigkeit!*
- *Letzte Wiederholung soll im selben Tempo wie die erste Übung durchgeführt werden*
- daher ausreichend lang erholen

Thema: Lauf ABC und Sprints

	<p>Übung 1: Lauf ABC ca. 15-20 m</p> <p>Alle Übungen können sowohl vorwärts als auch rückwärts durchgeführt werden! Arme immer in der Bewegung mitnehmen!</p> <ul style="list-style-type: none"> • lockeres laufen • Sprunggelenk strecken (zuerst im Stand, dann im Gehen anschließend im Lauf) • Fußklappen (größtmögliche Bewegung im Sprunggelenk) • Kniehebegehen (mit hohem Kniehub gehen, Ferse aufsetzen, Fußspitze ist angezogen) • anfersen (bis zum Gesäß) • Kniehebelauf (min. auf Hüfthöhe) • 2 x knieheben 2x anfersen • 2 x knieheben 3x anfersen • Hopselauf (Arme mitnehmen) • Stehschritt („wildaufsetzendes Pferd“ - Boden zurück schieben) • Ballenlauf (Skippings) • Tappings • Hopselauf in die Höhe (lange Flugphase) • Sprunglauf • Überkreuzlauf seitlich Arme gegengleich mitbewegen mit und ohne hohes Bein • Storchengang bzw. Storchenlauf • federnder Lauf auf Ballen • Schlaglauf (mit gestreckten Beinen eine Scherenbewegung ausführen)
	<p>Übung 2: 20 m Sprints</p> <p>Steigerungsläufe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25 m • locker Starten bis zur max. Geschwindigkeit • 3 Wiederholungen • vollständige Erholung (min. 2 Minuten Pause) <p>Hochstart-Sprints:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 m Sprint mit Zeit stoppen • 5 Wiederholungen • vollständige Erholung • Zeit beim ersten Lauf soll gleich schnell sein, wie letzte Wiederholung <p>Sprint aus der Startposition: mit aktiven wegdrücken Vorübung: aus der Startposition wegspringen und in „Telemarkposition“ landen</p>

Thema: Laufkoordination an der Laufleiter

	Übung 1: Laufleiter Lauffolgen
	<p>Durchlaufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfachberührung • Doppelberührung • 2 Kontakte vor, 2 Kontakte zurück • mit Arm heben bei Hütchen • einmal re/ einmal li raus steigen • Dreifachberührung • mit Ball zuwerfen • Einfach- oder Doppelberührung mit Wegsprinten (ca. 10 m) • du kannst auch alle Übungen des Lauf-ABCs in der Laufleiter machen
	Übung 2: Laufleiter Sprungfolgen
	<p>Durchspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidfüßige kleine Prellsprünge vorwärts • beidfüßige kleine Prellsprünge seitwärts • Zickzackwärts immer einen Holm zwischen den Füßen • Mäanderförmige Sprungfolge • Start vorwärts: einmal gegrätscht, einmal zusammen im Kästchen • Einbeinsprünge li/re • Sprungserien mit Sprungbeinwechsel z.B. zwei, drei, vier Sprünge am gleichen Bein (Reifen versetzt)
	Übung 3: Laufleiter Partnerübung
	<p>Partnerübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 Laufen seitlich mit und „ziehen“ einen durch die Leiter mit je einer, zwei,... Berührungen pro Kästchen

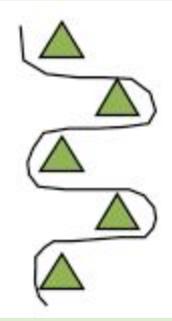
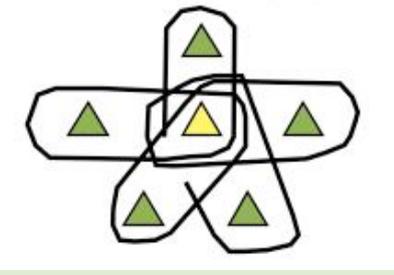
**Thema: Stiegenlauf und Sprungkraft
ca. 8-15 Stufen**

	Übung 1: Lauffolgen
	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen aktive Armarbeit • Kniehebelauf • Anfersen • Hopserlauf 1 Stufe • Hopserlauf 2 Stufen
	Übung 2: Sprungfolgen
	<p>Durchspringen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • beidbeinige Sprünge 1 Stufe • beidbeinige Sprünge 2 Stufen • beidbeinige Sprünge 3 Stufen • einbeinige Sprünge 1 Stufe links / rechts • beidbeinige Sprünge seitlich 1 Stufe links / rechts • beidbeinige Sprünge zickzack (Slalom) • beidbeinig - einbeinig links - beidbeinig - einbeinig rechts • beidbeiniger Sprung - Landung in Hockeposition 4 Sekunden halten

Thema: Reaktionsschnelligkeit (Partner notwendig)

	<p>Übung 1: Reaktionsschnelligkeit 10-15 m</p> <p>auf Ruf des Trainers wird gefangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schwarz-weiß • gerade-ungerade (mit Würfel, Rechenaufgabe, Hütchen) • Schere, Stein, Papier • wahr oder falsch (Aussagen) <p>unterschiedliche Startpositionen mit unterschiedlichen Startsignalen (klatschen, pfeifen, Arm heben, winken,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> • stehend zueinander • stehend Rücken an Rücken • im Langsitz • im Liegen (Bauch/Rücken) • in Liegestütz • in Tiefkniebeuge • im Tiefstart
	<p>Übung 2: Reifen einholen</p> <p>Vorübung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reifen zurollen (li/re Hand) • Reifen in der li Hand mit re Hand wegstoßen • Reifen mit Drall vorwerfen, damit er bei Partner stehen bleibt <p>Hauptteil: Reifen wegrollen</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit einem Fuß durchsteigen • hinten vorbei laufen • vorne vorbei laufen • durchgreifen • drüberspringen • durchspringen

Thema: Agility

	<p>Übung 1: Slalomläufe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hütchen im Slalom nahe der Falllinie anordnen • Hütchenabstand ca. 3 m • Hütchenanzahl ca. 5-8 • 5 Wiederholungen • Pause ca. 3 min (Pause zum Jonglieren nützen)
	<p>Übung 2: Sternlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blickrichtung: immer gleich • immer um das Mittelhütchen laufen • Distanz ca. 3 m • 3 Wiederholungen • Pause: vollständig (Pause zum Jonglieren nützen)
	<p>Übung 3: Ballreaktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Läufer steht hinter Linie: • Ball fallen lassen, bevor der Ball nochmals aufkommt, muss er gefangen werden • Ball links oder rechts hoch wegwerfen, Läufer muss den Ball vor Bodenkontakt auffangen

Trainingseinheit Beweglichkeit

(Beweglichkeit: täglich)

An deiner Beweglichkeit kannst du nicht oft genug arbeiten - 15 min täglich solltest du immer Zeit finden!

	<p>Übung 1: Schmetterling</p>
	<p>Übung 2: Hocke - Beinstreckung</p> <p>Beine zusammen --> in die Hocke tiefgehen --> Fersen bleiben am Boden Finger unter die Zehen --> Beine wieder strecken</p>
	<p>Übung 3: Seitgrätsche</p> <p>breiter Grätschstand --> auf ein Bein in die Kniebeuge absetzen - zweites Bein bleibt gestreckt - Wechsel zum anderen Bein</p>
	<p>Übung 4: Beinstreckung</p> <p>Langsitz: Knie ganz ausstrecken --> Fersen sollten vom Boden abheben Knie anziehen - Füße mit den Händen fassen --> Füße nach vorne bewegen bis es zieht</p>
	<p>Übung 5: Hüftdehnung</p> <p>Ausfallschritt vorwärts Ellbogen versucht den Boden zu berühren</p>

	<p>Übung 6: Grätschsitz</p> <p>Grätschsitz: beide Hände bewegen sich zum linken Bein - zur Mitte - zum rechten Bein</p>
	<p>Übung 7: Sumoring</p> <p>Tiefe Hockeposition aufrechter Rücken - Brust heraus und nach vorne schauen Ellbogen zwischen die Knie und nach außen drücken</p>
	<p>Übung 8: Handballtor(mann/frau)</p> <p>Rückenlage Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen ausgestrecktes Bein bewegt sich zur jeweiligen Hand</p>
	<p>Übung 9: Verwindung</p> <p>Bauchlage Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen diagonales Bein bewegt sich zur Handfläche (Wirbelrotation)</p>
	<p>Übung 10: Hände wandern</p> <p>Bankstellung Hände bewegen sich langsam auf eine Seite Richtung Knie</p>

	<p>Übung 11: Wirbelrotation</p> <p>Ausfallschritt Außenhand bewegt sich unter dem Knie durch Kopf folgt der Handfläche Hand bewegt sich nach oben in die Streckung Kopf folgt der Handfläche</p>
	<p>Übung 12: Rundrücken - Hohlkreuz</p> <p>Rundrücken und Hohlkreuz abwechselnd langsam einnehmen und kurz halten</p>
	<p>Übung 12: Ei</p> <p>Arme am Boden Hintern bewegt sich langsam nach zu den Fersen Schultern nach unten drücken</p>

Trainingseinheit Koordination

(Koordination: 2-3 mal die Woche; 1-2 Tage Pause zwischen den Einheiten; kann man super VOR dem Ausdauertraining machen)

Thema: Schnurspringen

<p>Video zu den Übungen:</p> 	<p>Übung 1: Schnurspringen</p> <p>Seillänge: Griffe des Seils sollen ungefähr bis zur Brusthöhe reichen, wenn man mit geschlossenen Beinen auf dem Seil steht</p> <p>Jede Übung ca. 10-15 sec bzw. das Ziel wären min. 10 Wiederholungen ohne Fehler; Pause: möglichst vollständige Erholung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lockerer Laufen am Stand (li bzw. re vorne) • Wechselschritt • beidbeinige Sprünge am Stand mit Zwischensprung • beidbeinige Sprünge am Stand ohne Zwischensprung • einbeinige Sprünge links bzw. rechts • „Skier“: Sprünge seitlich (Slalomsprünge) • Sprungschnur überkreuzen • einmal springen, Schnur zweimal durchziehen • alle Übungen rückwärts • Side Swing - Sprung • Laufen vorwärts <p>MEISTERÜBUNG: Überkreuzen Rückwärts</p>
--	---

Thema: Gleichgewicht

	<p>Übung 1: Gleichgewicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slackline • Einrad fahren • Balancieren auf Zaun, Baum, Treppe,... • Wackelbrett oder Sitzkissen • Pezziball • Rollbrett • Langbänke • Baumstämme • <p>BEISPIEL für Slackline: Position 1: einbeiniger Stand auf dem rechten Bein (min. 10 sec halten) Position 2: einbeiniger Stand auf dem linken Bein (min. 10 sec halten) Position 3: beidbeiniger Stand (linkes und rechtes Bein hintereinander in Laufrichtung - min. 10 sec halten) Position 4: seitlicher beidbeiniger Stand (min. 5 sec halten) Slackline gehend überqueren</p> <p>Einfachere Geräte mit und ohne Augen schließen, Arme verschränken, auf Zehenspitzen gehen, kleine Sprünge, hinsetzen und wieder aufstehen probieren, Ball prellen....</p> <p>Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.</p>
--	---

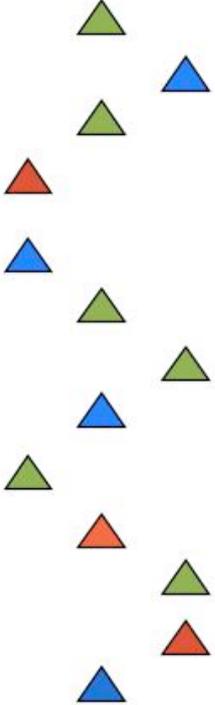
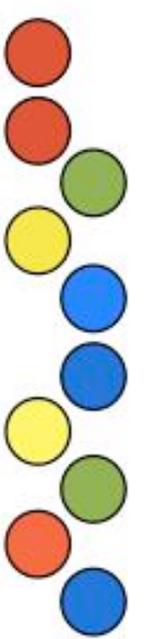
Thema: Hampelmann

<p>Video zu den Übungen:</p> 	<p>Übung 1: Hampelmann</p> <p>Armpositionen: Tiefhalte, Seithalte, Hochhalte, Vorhalte</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hampelmann klassisch 2. Variante: Seit - Hoch - Seit - Tief 3. Variante: Seit - Hoch - Vor - Tief - Vor - Hoch - Seit - Tief 4. MEISTERÜBUNG: Startposition = 1 Hand oben, 1 Hand unten --> Armfolgen wie oben
--	---

Thema: Feldhopper

<p>Video zu den Übungen:</p> 	<p>Übung 1: Feldhopper mit 2 aktiven Feldern</p> <p>2 Sprungschnüre als Markierung = 4 Felder</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2 Felder sind aktiv: Sprung vor - Landung links; Sprung zurück - Landung rechts; Sprung vor - Landung beidbeinig, Sprung zurück - Landung links; Sprung vor - Landung rechts; Sprung zurück - Landung beidbeinig 2. 2 Felder aktiv: links - rechts - beide - rechts - links - beide 3. Laut mitzählen mit Zahlen, anschließend mit Alphabet 4. 1 beginnen und immer 3 addieren beim Zählen (1 - 4 - 7 - 10 - usw.) 5. Beim Springen wird auf den Oberschenkel geklopft der Bodenkontakt hat 6. Beim Springen auf den Oberschenkel klopfen, der in der Luft ist 7. Gymnastikball beim Springen hochwerfen
---	--

Thema: Reifen- / Hütchensprünge mit Aufgaben

	<h3>Übung 1: Hütchenbahn</h3>
<p>Video zu den Übungen:</p> 	<p>Übungsaufbau laut Plan; Pause: vollständige Erholung</p> <p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> linke Hütchen einbeinig links springen mittlere Hütchen beidbeinig springen rechte Hütchen einbeinig rechts springen <p>Variante 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> rote Hütchen mit links springen Rest wie Variante 1 springen <p>Variante 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> bei blauen Hütchen klatschen rote Hütchen mit links springen Rest wie gehabt springen <p>Hindernisparcour: 1,5m Abstand zwischen einer Hütchenreihe</p> <ul style="list-style-type: none"> beidbeinige Sprünge mit Zwischensprünge Hocksprünge Prellsprünge nur aus den Füßen Sprunglauf Einbeinige Sprünge links/rechts Beidbeinige Sprünge seitwärts 2 Sprünge vorwärts - 1 Sprung rückwärts
	<h3>Übung 2: Reifenbahn</h3>
	<p>Übungsaufbau laut Plan; Pause: vollständige Erholung</p> <p>Variante 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> ein Kontakt pro Feld zwei Kontakte pro Feld blau kurzer Kontakt - rot Sprung kurz halten zwei Kontakte pro Feld - blau rechte Hand hoch, rot linke Hand hoch drei Kontakte pro Feld - blau rechte Hand hoch, rot linke Hand hoch, gelb vorne klatschen, grün hinten klatschen,....

Trainingseinheiten Kraft

(2-3 mal pro Woche; je einmal Rumpf und Beine)

langsame und konzentrierte Bewegungsausführung! Qualität vor Quantität!



Thema: Rumpf- und Stützkraft durch Turnen

	<h4>Übung 1: Mattenbahn</h4>
	<ul style="list-style-type: none"> • Auf allen Vieren vorwärts / rückwärts (Oberkörper schaut zum Boden = vorlings) • Auf allen Vieren vorwärts / rückwärts (Oberkörper schaut zur Decke = rücklings) --> Becken soll auf einer Linie mit den Schultern sein! • „Häschen hüpf“: Beine zusammen, Arme springen gleichzeitig, Beine springen gleichzeitig nach vorwärts / rückwärts • „Dach“ mit gegrätschten Beinen; alle 4 Gliedmaßen springen gleichzeitig

		<h3>Übung 2: Kopfstand</h3>
		<p>Übungen auf einer Matte durchführen!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorübung: Hände bilden mit Kopf ein Dreieck, Kopf aufsetzen und die Knie auf den Ellbogen abstützen 2. Vorübung: an der Wand: Hände bilden mit Kopf ein Dreieck, Kopf aufsetzen und die Knie auf den Ellbogen abstützen, ein Bein abwechselnd strecken 3. siehe Vorübung: Beide Beine strecken
	<h3>Übung 3: Handstand</h3>	
	<p>Übungen auf einer Matte durchführen!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorübung: beide Hände setzen auf - mit beiden Beinen wegdrücken - Arme sind gestreckt 2. Vorübung: an der Wand: mit den Füßen nach oben marschieren, Hände wandern anschließend zur Wand nach 3. Vorübung: mit Partner zum Handstand aufschwingen - Partner fängt ab - ganz durchstrecken - Kopf zur Brust einrollen und nach vorne abrollen <p>Alle Übungen wurden auch auf den Ringen durchgeführt!</p>	
		<h3>Übung 3: Rad</h3>
		<p>Eine Linie suchen!</p> <p>Einen Schritt auf der Linie nach vorne machen - Hände setzen wie beim Handstand auf einer Linie auf hintereinander auf - abdrücken - Beine schwingen drüber - Landung mit den Beinen wieder auf der Linie!</p> <p>Geübt wird auf beiden Seiten!</p> <p>Feinform verbessern z.B. genauer auf der Linie bleiben, Füße besser durchstrecken, Arme durchstrecken,...</p>
		<h3>Übung 4: Rolle vorwärts und rückwärts</h3>
		<p>Kinn zur Brust nach vorne abdrücken, beide Hände setzen auf, Kopf einrollen (Kopf berührt nicht den Boden), über den Rücken gerade abrollen, auf den Füßen landen und aufstehen</p>

Thema: Rumpfkrafttraining ohne Geräte - Programm 1

Alle Übungen 30 sec ausführen.
1 min Pause bzw. 30 sec Schnurspringen

	<p>Übung 1: ventrale Muskeln (Bauch)</p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Oberkörper leicht aufrollen Schulterblätter durchgehend über dem Boden kleiner Knieabstand</p>
	<p>Übung 2: dorsale Muskeln (Rücken)</p> <p>Rückenlage, Becken durchgehend auf einer Höhe oben halten abwechselnd ein Bein ausstrecken Becken nicht verdrehen!</p>
	<p>Übung 3: laterale Muskeln (seitlich) li</p> <p>seitlicher Unterarmstütz auf gebeugten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gebeugtes Bein vor und zurück bewegen mit Becken nicht nach vorne oder hinten ausweichen!</p>
	<p>Übung 4: laterale Muskeln (seitlich) re</p> <p>seitlicher Unterarmstütz auf gebeugten oder mit gestreckten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gebeugtes Bein vor und zurück bewegen mit Becken nicht nach vorne oder hinten ausweichen!</p>
	<p>Übung 5: dorsal Muskeln (Rücken)</p> <p>Bankposition rücklings. Becken heben und senken! Auf ein gerades Becken achten!</p>
	<p>Übung 6: dorsale Muskeln (Gesäß)</p> <p>Vierfüßlerstand ein Bein gebeugt nach hinten abgehoben dieses Bein nach oben heben und senken auf geraden Rücken achten Becken nicht verdrehen</p>

		<p>Übung 7: laterale Muskeln (seitlich) li</p> <p>Unterarmstütz seitlich mit gestreckten Beinen. Becken heben und senken. Mit Becken nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Auf gerade Linie achten.</p>
		<p>Übung 8: laterale Muskeln (seitlich) re</p> <p>Unterarmstütz seitlich mit gestreckten Beinen. Becken heben und senken. Mit Becken nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Auf gerade Linie achten.</p>
		<p>Übung 9: kombiniert</p> <p>Vierfüßlerstand gebeugtes Bein seitlich heben --> „pinkelnder Hund“ auf geraden Rücken achten Becken nicht verdrehen</p>
		<p>Übung 10: dorsale Muskeln (Rücken)</p> <p>Unterarmstütz mit gestreckten Beinen. Abwechselnd ein Bein leicht anheben. Auf geraden Rücken achten, Becken nicht verdrehen.</p>
		<p>Übung 11: laterale Muskeln (seitlich) re</p> <p>seitlich liegend. unteres Bein angewinkelt. oberes Bein gestreckt anheben. Zehenspitzen anziehen. Ferse führt.</p>
		<p>Übung 12: laterale Muskeln (seitlich) li</p> <p>seitlich liegend. unteres Bein angewinkelt. oberes Bein gestreckt anheben. Zehenspitzen anziehen. Ferse führt.</p>
		<p>Übung 13: kombiniert</p> <p>Liegestützposition. Auf eine Seite aufdrehen. Unteres Bein kickt nach oben. Wechselnd.</p>

Thema: Rumpfkrafttraining ohne Geräte - Programm 2

Alle Übungen 30 sec ausführen.
1 min Pause bzw. 30 sec Schnurspringen

		<p>Übung 1: Rücken</p> <p>Bankstellung mit geraden Rücken (Schulter und Hüfte auf einer Linie) Diagonal Arm und Bein waagrecht ausstrecken und anschließend unter dem Körper zusammenführen beidseitig Üben!</p>
	<p>Übung 2: Crunch diagonal</p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Oberkörper leicht aufrollen und die diagonale Hand zum Knie führen abwechselnd üben!</p>	
		<p>Übung 3: Seitstütz links</p> <p>seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gestreckten Arm nach vorne führen</p>
		<p>Übung 4: Seitstütz rechts</p> <p>seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gestreckten Arm nach vorne führen</p>
		<p>Übung 5: Schwimmer</p> <p>Bauchlage, Brust und Beine abheben (Schlange) Mit den Armen diagonal Kraulen bzw. zum Kopf greifen Beine und Füße geschlossen halten</p>
		<p>Übung 6: Unterarmstützwechsel</p> <p>Von der Unterarmstützposition (gerader Rücken (Gesäß und Schulter in einer Linie)) in die Armstützposition wechseln (dabei Linie halten)</p>

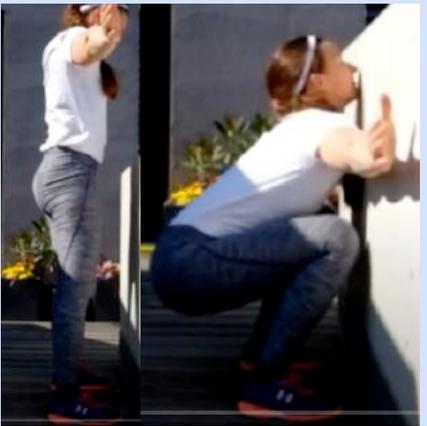
	<p>Übung 7: Diagonaler Kick</p> <p>Armstützposition (Becken und Schultern in einer Linie, gerader Rücken) Eine Hand dreht auf und das diagonale Bein kickt unten durch Abwechselnd üben!</p>
	<p>Übung 8: Hollow</p> <p>Rückenlage gestreckte Beine und Arme abheben Lendenwirbelsäule hält Bodenkontakt (2.Person hält Hand darunter zur Kontrolle) Am Anfang können auch nur Beine oder Arme abwechselnd abgehoben werden!</p>
	<p>Übung 9: Arche</p> <p>Bauchlage, Beine und Füße geschlossen und angespannt (Vorspannung) Brust mit ausgestreckten Armen abheben und Position halten</p>
	<p>Übung 10: Scheibenwischer</p> <p>Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt Lendenwirbelsäule hält Bodenkontakt (Partnerkontrolle) abgewinkelte (einfacher) oder gestreckte (schwerer) Beine bewegen sich langsam zur einen Seite Richtung Boden, Kopf geht gegengleich mit Schultern bleiben am Boden!</p>
	<p>Übung 11: Crunch unten</p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Gesäß und Becken vom Boden abheben ohne Schwung zu holen Arme liegen neben Körper auf</p>
	<p>Übung 12: Bankstellung rücklings</p> <p>Bankstellung rücklings Becken heben und senken Becken soll dabei mit Knie und Schultern auf eine Linie kommen</p>

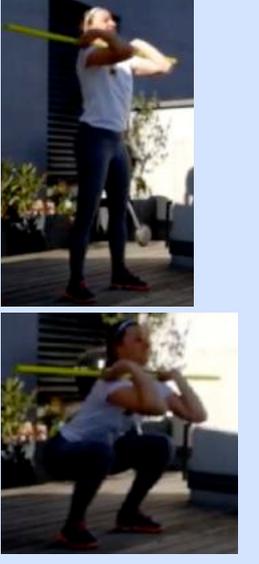
Kraft Beine

Langsame und konzentrierte Bewegungsausführung! Qualität vor Quantität!

- Pro Übung 6-10 Wiederholungen
- Pause ca. 2 min
- Bewegungsausführung: Tiefgehen 2 sek - 1 sek untere Position - 2 sek Hochgehen

Thema: Technik Kniebeuge 1 (Konditag)

	<p>Übung 1: Körperspannung</p> <p>Schulterbreiter Stand. Fußstellung leichte Außenrotation. Blick gerade aus. Finger ineinander verschränken, Arme über Kopf nach oben strecken. Arme weit hinter Kopf --> Ohren sichtbar Bauch und Rücken aktiv anspannen --> Wirbelsäure natürlich gekrümmt.</p>
<p>Videos zur Kniebeuge:</p> 	<p>Übung 2: Kniebeuge an der Wand mit Rücken zur Wand</p> <p>Körperspannung! An der Wand tief gehen, so dass das Gesäß leicht streift. Knie und Sprunggelenk werden aktiv nach außen gedrückt.</p>
	<p>Übung 3: Kniebeuge vor der Wand mit Gesicht zur Wand</p> <p>Körperspannung. Zehenspitzen 2-3 cm von Wand entfernt. Arme gestreckt über dem Kopf. Kontrolliertes Absenken und Aufstehen. Partner sichert vor „Umfallen“.</p>

	<h3>Übung 4: Highbar-Kniebeuge (Backsquat)</h3> <p>Oberkörper aufrecht, gerader Rücken, Fersen am Boden, Hantel in Highbar-Position --> Hantel liegt auf dem Trapezius (Höhe C7) Kontrolliertes Absenken und Aufstehen.</p> <p>Oberkörper bleibt aufrecht - Körperspannung halten - Kopf schaut gerade aus - Brust heraus! Nach hinten absitzen --> Max. Überlagerung Knie/Zehen: 2-3 cm. Fersen belasten!</p>
	<h3>Übung 5: Front-Kniebeuge (Frontsquat)</h3> <p>Oberkörper aufrecht, gerader Rücken, Fersen am Boden, Hantel in Frontkniebeuge-Position --> Hantel liegt auf beiden Schultern, Oberarmrückseite ist parallel zum Boden (Aktives Heben der Ellbogen nach oben) Kontrolliertes Absenken und Aufstehen.</p> <p>Oberkörper bleibt aufrecht - Ellbogen bleiben hoch und leiten die Aufwärtsbewegung ein - Blick gerade aus! Nach hinten absitzen --> Max. Überlagerung Knie/Zehen: 2-3 cm. Fersen belasten!</p>
	<h3>Übung 6: Reiß-Tiefkniebeuge</h3> <p>Oberkörper aufrecht, gerader Rücken, Fersen am Boden, Hantel in Reiß-Position --> Arme gestreckt und hinter Ohren! Kontrolliertes Absenken und Aufstehen.</p> <p>Hantel aktiv nach oben drücken. Oberkörper bleibt aufrecht - Hantel hinter den Kopf --> Ohren sichtbar! Nach hinten absitzen --> Max. Überlagerung Knie/Zehen: 2-3 cm. Fersen belasten!</p>



Übung 7: Einbeinige Kniebeuge

Körperspannung! Ausfallschrittstellung - hinteres Bein auf einer stabilen Erhöhung (Kniehöhe), Becken gerade, Hantel in Reißkniebeuge-Position

Standbei: Beugetiefe bis zur Kniebeuge; Rücken gerade; Becken gerade; Unterschenkel Standbein ist senkrecht

Kontrolliertes Absenken und Aufstehen.



Übung 8: Ausfallschritt frontal

Ausfallschritt frontal; Vorderes Bein: Beugetiefe bis zur Kniebeuge; Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, Schulter und Becken parallel zueinander, Ferse des vorderen Beines am Boden; Ferse des hinteren Beines abheben

Kontrolliertes Nach-vorne-Steigen und Aufstehen

Knie bleibt hinter Zehenspitze!



Übung 9: Ausfallschritt seitlich

Ausfallschritt seitlich; Standbein: Fuß in Außenrotation (ca. 45°), Schulter und Becken parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, Fese des Standbeines am Boden

Kontrolliertes Zur-Seite-Steigen und Aufstehen

Knie bleibt hinter Zehenspitze!



<p>Videos Partnerübungen:</p> 	Übung 4: Partnerübung Hand in Hand
	Partner stehen sich gegenüber und reichen sich die Hände. Gemeinsam wird langsam tief gegangen und wieder aufgestanden. Knie und Sprunggelenke aktiv nach außen drücken.
	Übung 5: Partnerübung Rücken an Rücken
	Partner stehen Rücken an Rücken mit Abstand der Beine. Gleichzeitiges Tiefgehen und aktives aneinanderdrücken, aber nicht drauf legen. Variation: Handflächen zueinander.
	Übung 6: Partnerübung Aufstehen
	Einer liegt am Rücken am Boden. Beine angewinkelt, eng am Gesäß. Hände ausgestreckt über Kopf. Partner steht auf Zehenspitzen und sichert. Durch Schwungholen über Situp und Kniebeuge aufstehen.

Thema: Kniebeuge Kraftausdauerzirkel auf instabiler Unterlage



Langsame und konzentrierte Bewegungsausführung! Qualität vor Quantität!

- Pro Übung 8-10 Wiederholungen
- Pause ca. 1-2 min
- Bewegungsausführung: Tiefgehen 2 sek - 1 sek untere Position - 2 sek Hochgehen

	<p>Übung 1: Reiss-Tiefkniebeuge auf umgedrehter Langbank (schmälerer Fläche)</p>
	<p>Übung 2: Einbein-Kniebeuge auf Erhöhung Hände in Hochhalte</p> <p>Körperspannung! An der Wand tief gehen, so dass das Gesäß leicht streift. Knie und Sprunggelenk werden aktiv nach außen gedrückt.</p>
	<p>Übung 3: Reiss-Tiefkniebeuge auf Weichmatte</p> <p>Körperspannung. Arme gestreckt, Bauch und Rücken angespannt. Knie beim Tiefgehen nach außen drücken. Ferse auf der Matte lassen.</p>
	<p>Übung 4: Einbeinige Kniebeuge - vorderes Bein auf Sitzkissen, hinteres Bein erhöht</p> <p>Gerader Oberkörper (Brustbein raus!) In der Mitte tiegehen - Knie soll nicht über Zehenspitzen hinauschieben.</p>

	Übung 5: Kniebeuge - ein Bein erhöht - Hände in Hochhalte
<p>Arme gestreckt und Handflächen zueinander. Oberkörper aufrecht. Arme sollen beim Tiefgehen hinter den Ohren bleiben!</p>	
	Übung 6: Einbeinige Kniebeuge hinteres Bein auf Ball
<p>Gerader Oberkörper (Brustbein raus!) In der Mitte tiegehen - Knie soll nicht über Zehenspitzen hinauschieben. Hinteres Bein balanciert aus!</p>	
	Übung 7: Reiss-Kniebeuge auf 2 labilen Unterlagen (Sitzkissen, Kreisel)
<p>Arme gestreckt und Handflächen zueinander. Oberkörper aufrecht. Arme sollen beim Tiefgehen hinter den Ohren bleiben! Knie beim Tiefgehen nach außen schieben!</p>	
	Übung 8: Ausfallschritt frontal - vorne Bein auf Kissen
<p>Gerader Oberkörper (Brustbein raus!) In der Mitte tiegehen - Knie soll nicht über Zehenspitzen hinauschieben. Vorderes Bein balanciert aus.</p>	
	Übung 9: Reiss-Kniebeuge auf Kreisel
<p>Arme gestreckt und Handflächen zueinander. Oberkörper aufrecht. Arme sollen beim Tiefgehen hinter den Ohren bleiben! Knie beim Tiefgehen nach außen schieben!</p>	
	Übung 10: Ausfallschritt frontal - vorderes Bein auf Ball
<p>Gerader Oberkörper (Brustbein raus!) In der Mitte tiegehen - Knie soll nicht über Zehenspitzen hinauschieben. Vorderes Bein balanciert aus.</p>	

Intermittierende Kraft

- 30 sec Schnurspringen und 30 sec Kraftübung immer abwechselnd
- Zum Aufwärmen: 1 Serie; als eigene Trainingseinheit: 3 Serien (5 min Serienpause)



Thema: Kombination Rumpf- und Beinkraft

	<p>Übung 1: Situp</p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Oberkörper langsam aufrollen und langsam wieder ablegen Schulterblätter durchgehend über dem Boden</p>
	<p>Übung 2: Kniebeuge mit Körperspannung</p> <p>Schulterbreiter Stand. Fußstellung leichte Außenrotation. Blick gerade aus. Finger ineinander verschränken, Arme über Kopf nach oben strecken. Arme weit hinter Kopf --> Ohren sichtbar Bauch und Rücken aktiv anspannen --> Wirbelsäure natürlich gekrümmt.</p>
	<p>Übung 3: Schlange</p> <p>Bauchlage: abwechselnd Kopf, Arme und Brust abheben bzw. Beine abheben</p>
	<p>Übung 4: Airsquat</p> <p>Tiefkniebeuge ausführen, Arme gehen zum Ausgleich nach vorne, Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorne Knie bleiben hinter den Zehenspitzen (nach hinten absetzen)</p>
	<p>Übung 5: Seitstütz Becken heben li</p> <p>seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen (Gesäß ist in einer Linie), Becken heben und senken Mit Becken dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen!</p>

	Übung 6: Ausfallschritt vorwärts abwechselnd li und re
	Übung 7: Seitstütz Becken heben re
	Übung 8: Ausfallschritt seitlich abwechselnd li und re
	Übung 9: Planking Liegestütz
	Übung 10: Standwaage

Ausfallschritt frontal; Vorderes Bein: Beugetiefe bis zur Kniebeuge; Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, Schulter und Becken parallel zueinander, Ferse des vorderen Beines am Boden; Ferse des hinteren Beines abheben
Kontrolliertes Nach-vorne-Steigen und Aufstehen
Knie bleibt hinter Zehenspitze!

seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen (Gesäß ist in einer Linie), Becken heben und senken
Mit Becken dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen!

Ausfallschritt seitlich; Standbein: Fuß in Außenrotation (ca. 45°), Schulter und Becken parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, Fese des Standbeines am Boden
Kontrolliertes Zur-Seite-Steigen und Aufstehen
Knie bleibt hinter Zehenspitze!

Liegestützposition
Rechten Arm zu Unterarmstütz, linker folgt
Rechten Arm zu Liegestützposition, linker folgt und umgekehrt

Arme seitlich ausgestreckt
gestreckter Oberkörper und ein gestrecktes Bein bewegen sich gleichzeitig nach vorne bzw. hinten in eine waagrechte Position
Kopf, Rücken, Hintern, Oberschenkelrückseite und Ferse bilden eine Linie
Auf gerades Becken achten!

Sensomotorische Kraft

- Übungszeit ist 15-25 sec, entspricht 3-6 Wiederholungen
- Pausenzeit mindestens 2 min, vollständige Erholung



Thema: Slackline

	<p>Übung 1: Kniebeuge auf doppelter Slackline</p> <p>Kniebeuge auf der Slackline - Arme in Hochhalte (Handflächen zueinander)</p> <p>Variation 1: Kniebeuge auf Slackline und Pezziball Variation 2: Frontkniebeuge auf Kasten und Pezziball</p>
	<p>Übung 2: Balancieren vorwärts / rückwärts auf der Slackline</p> <p>Balancieren in vorwärts bzw. schwerer in rückwärts Bewegung auf der Slackline. Das unbelastete Bein gleicht aus.</p>
	<p>Übung 3: einbeinige Kniebeuge auf der Slackline (ev. mit Stöcke)</p> <p>Einbeinige Tiefkniebeuge auf der Slackline (eventuell Stäbe als Unterstützung) Knie beugen und strecken und dabei ständig auf eine korrekte Beinachse achten</p> <p>Variation 1: einbeinige Kniebeuge auf umgedrehter Langbank Variation 2: einbeinige Kniebeuge auf der MFT-Platte</p>
	<p>Übung 4: Liegestütz auf der Slackline</p> <p>Liegestützposition mit Händen auf der Slackline, Beine am Boden.</p> <p>Variationen: - Bein heben (Becken bleibt gerade) - Arm heben (ohne Gewichtsverlagerung) - diagonal Arm und Bein heben</p>

	<p>Übung 5: Liegestützwurm mit Beine auf der Slackline</p> <p>Liegestützposition mit Beinen auf der Slackline, Hände am Boden</p> <p>mit den Händen Richtung Slackline wandern, Beine bleiben so gut wie möglich gestreckt Anschließend wieder so weit wie möglich nach vorne wandern</p>
	<p>Übung 6: Liegestütz in Fortbewegung auf Slackline und Pezziball</p> <p>Liegestützposition mit Händen auf der Slackline und Beinen am Pezziball In dieser Position seitlich Fortbewegen Rücken gerade - kein Hohlkreuz!</p> <p>Variation 1: Liegestützposition auf MFT-Platte und Pezziball halten</p> <p>Variation 2: Liegestützposition auf Slackline und Pezziball halten</p>
	<p>Übung 7: Seitstütz auf Slackline</p> <p>Seitstütz auf Slackline, Beine am Boden. Slackline zu sich heranziehen. 20-30 Sekunden halten.</p> <p>Achte darauf, dass die Beine mit Hintern und Rücken eine Linie bilden (kein Ausweichen!)</p> <p>Variante 1: Arm und Bein abheben.</p>
	<p>Übung 8: Dips mit Händen auf der Slackline</p> <p>Rücklings mit beiden Händen auf der Slackline abstützen, Beine am Boden.</p> <p>Führe durch Beugen der Arme nach hinten und Beugen der Hüfte Dips durch. Beine bleiben gestreckt. Kontrolliertes langsames absenken. Körperspannung halten.</p>
	<p>Übung 9: Meisterübung Jonglieren auf der Slackline</p> <p>Versuche stehend auf der Slackline zu Jonglieren.</p>