

## Trainingseinheiten Kraft

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

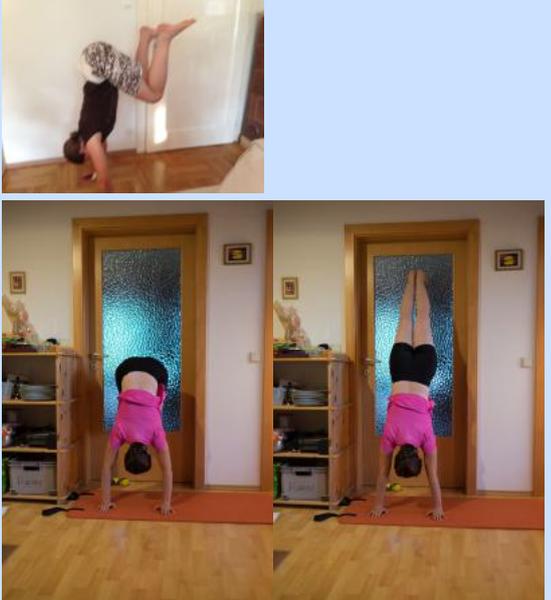
*langsame und konzentrierte Bewegungsausführung! Qualität vor Quantität!*



### Thema: Rumpf- und Stützkraft durch Turnen

Hier geht es zum Video

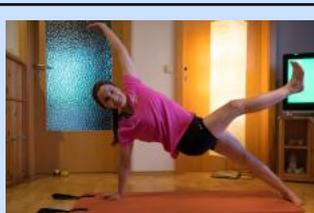
	<h4>Übung 1: Mattenbahn</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf allen Vieren vorwärts / rückwärts (Oberkörper schaut zum Boden = vorlings)</li> <li>• Auf allen Vieren vorwärts / rückwärts (Oberkörper schaut zur Decke = rücklings) --&gt; Becken soll auf einer Linie mit den Schultern sein!</li>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

	<h3>Übung 2: Kopfstand</h3> <p>Übungen auf einer Matte durchführen!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vorübung: Hände bilden mit Kopf ein Dreieck, Kopf aufsetzen und die Knie auf den Ellbogen abstützen</li> <li>2. Vorübung: an der Wand: Hände bilden mit Kopf ein Dreieck, Kopf aufsetzen und die Knie auf den Ellbogen abstützen, ein Bein abwechselnd strecken</li> <li>3. siehe Vorübung: Beide Beine strecken</li> </ol>
	<h3>Übung 3: Handstand</h3> <p>Übungen auf einer Matte durchführen!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vorübung: beide Hände setzen auf - mit beiden Beinen wegdrücken - Arme sind gestreckt</li> <li>2. Vorübung: an der Wand: mit den Füßen nach oben marschieren, Hände wandern anschließend zur Wand nach</li> <li>3. Vorübung: mit Partner zum Handstand aufschwingen - Partner fängt ab - ganz durchstrecken - Kopf zur Brust einrollen und nach vorne abrollen</li> </ol> <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><b>Übung 1: ventrale Muskeln (Bauch)</b></p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Oberkörper leicht aufrollen Schulterblätter durchgehend über dem Boden kleiner Knieabstand</p>	
		<p><b>Übung 2: dorsale Muskeln (Rücken)</b></p> <p>Rückenlage, Becken durchgehend auf einer Höhe oben halten abwechselnd ein Bein ausstrecken Becken nicht verdrehen!</p>
	<p><b>Übung 3: laterale Muskeln (seitlich) li</b></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><b>Übung 4: laterale Muskeln (seitlich) re</b></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><b>Übung 5: dorsal Muskeln (Rücken)</b></p> <p>Bankposition rücklings. Becken heben und senken! Auf ein gerades Becken achten!</p>
		<p><b>Übung 6: dorsale Muskeln (Gesäß)</b></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><b>Übung 7: laterale Muskeln (seitlich) li</b></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><b>Übung 8: laterale Muskeln (seitlich) re</b></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><b>Übung 9: kombiniert</b></p> <p>Vierfüßlerstand gebeugtes Bein seitlich heben --&gt; „pinkelnder Hund“ auf geraden Rücken achten Becken nicht verdrehen</p>
		<p><b>Übung 10: dorsale Muskeln (Rücken)</b></p> <p>Unterarmstütz mit gestreckten Beinen. Abwechselnd ein Bein leicht anheben. Auf geraden Rücken achten, Becken nicht verdrehen.</p>
		<p><b>Übung 11: laterale Muskeln (seitlich) re</b></p> <p>seitlich liegend. unteres Bein angewinkelt. oberes Bein gestreckt anheben. Zehenspitzen anziehen. Ferse führt.</p>
		<p><b>Übung 12: laterale Muskeln (seitlich) li</b></p> <p>seitlich liegend. unteres Bein angewinkelt. oberes Bein gestreckt anheben. Zehenspitzen anziehen. Ferse führt.</p>
		<p><b>Übung 13: kombiniert</b></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><b>Übung 1: Rücken</b></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><b>Übung 2: Crunch diagonal</b></p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Oberkörper leicht aufrollen und die diagonale Hand zum Knie führen abwechselnd üben!</p>
	<p><b>Übung 3: Seitstütz links</b></p> <p>seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gestreckten Arm nach vorne führen</p>
	<p><b>Übung 4: Seitstütz rechts</b></p> <p>seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Knien, Becken durchgehend auf einer Linie oben halten gestreckten Arm nach vorne führen</p>
	<p><b>Übung 5: Schwimmer</b></p> <p>Bauchlage, Brust und Beine abheben (Schlange) Mit den Armen diagonal Kraulen bzw. zum Kopf greifen Beine und Füße geschlossen halten</p>
	<p><b>Übung 6: Unterarmstützwechsel</b></p> <p>Von der Unterarmstützposition (gerader Rücken (Gesäß und Schulter in einer Linie)) in die Armstützposition wechseln (dabei Linie halten)</p>

	<p><b>Übung 7: Diagonaler Kick</b></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><b>Übung 8: Hollow</b></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><b>Übung 9: Arche</b></p> <p>Bauchlage, Beine und Füße geschlossen und angespannt (Vorspannung) Brust mit ausgestreckten Armen abheben und Position halten</p>
	<p><b>Übung 10: Scheibenwischer</b></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><b>Übung 11: Crunch unten</b></p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Knie gebeugt Gesäß und Becken vom Boden abheben ohne Schwung zu holen Arme liegen neben Körper auf</p>
	<p><b>Übung 12: Bankstellung rücklings</b></p> <p>Bankstellung rücklings Becken heben und senken Becken soll dabei mit Knie und Schultern auf eine Linie kommen</p>

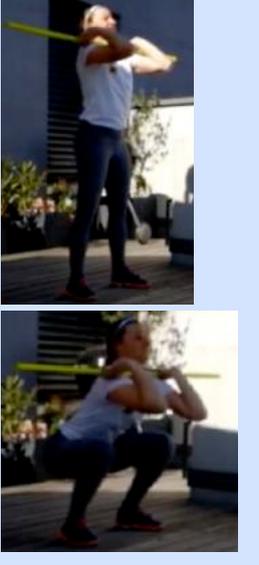
## Kraft Beine

*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><b>Übung 1: Körperspannung</b></p> <p>Schulterbreiter Stand. Fußstellung leichte Außenrotation. Blick gerade aus. Finger ineinander verschränken, Arme über Kopf nach oben strecken. Arme weit hinter Kopf --&gt; Ohren sichtbar Bauch und Rücken aktiv anspannen --&gt; Wirbelsäure natürlich gekrümmt.</p>
<p>Videos zur Kniebeuge:</p> 	<p><b>Übung 2: Kniebeuge an der Wand mit Rücken zur Wand</b></p> <p>Körperspannung! An der Wand tief gehen, so dass das Gesäß leicht streift. Knie und Sprunggelenk werden aktiv nach außen gedrückt.</p> <p><b>Hier geht es zum Video</b></p>
	<p><b>Übung 3: Kniebeuge vor der Wand mit Gesicht zur Wand</b></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 --&gt; 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 --&gt; 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 --&gt; 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 --&gt; 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 --&gt; Arme gestreckt und hinter Ohren! Kontrolliertes Absenken und Aufstehen.</p> <p>Hantel aktiv nach oben drücken. Oberkörper bleibt aufrecht - Hantel hinter den Kopf --&gt; Ohren sichtbar! Nach hinten absitzen --&gt; 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>  <p><b>Hier geht es zum Video</b></p>	<p><b>Übung 4: Partnerübung Hand in Hand</b></p>
	<p>Partner stehen sich gegenüber und reichen sich die Hände. Gemeinsam wird langsam tief gegangen und wieder aufgestanden. Knie und Sprunggelenke aktiv nach außen drücken.</p>
	<p><b>Übung 5: Partnerübung Rücken an Rücken</b></p>
	<p>Partner stehen Rücken an Rücken mit Abstand der Beine. Gleichzeitiges Tiefgehen und aktives aneinanderdrücken, aber nicht drauf legen. Variation: Handflächen zueinander.</p>
<p><b>Übung 6: Partnerübung Aufstehen</b></p>	
<p>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.</p>	

**Thema: Kniebeuge Kraftausdauerzirkel auf instabiler Unterlage**



Hier geht es zum Video

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>

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

Hier geht es zum Video

	<p><b>Übung 1: Situp</b></p> <p>Rückenlage, Beine angewinkelt, Oberkörper langsam aufrollen und langsam wieder ablegen Schulterblätter durchgehend über dem Boden</p>
	<p><b>Übung 2: Kniebeuge mit Körperspannung</b></p> <p>Schulterbreiter Stand. Fußstellung leichte Außenrotation. Blick gerade aus. Finger ineinander verschränken, Arme über Kopf nach oben strecken. Arme weit hinter Kopf --&gt; Ohren sichtbar Bauch und Rücken aktiv anspannen --&gt; Wirbelsäure natürlich gekrümmt.</p>
	<p><b>Übung 3: Schlange</b></p> <p>Bauchlage: abwechselnd Kopf, Arme und Brust abheben bzw. Beine abheben</p>
	<p><b>Übung 4: Airsquat</b></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><b>Übung 5: Seitstütz Becken heben li</b></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>

	<b>Übung 6: Ausfallschritt vorwärts abwechselnd li und re</b>
	<b>Übung 7: Seitstütz Becken heben re</b>
	<b>Übung 8: Ausfallschritt seitlich abwechselnd li und re</b>
	<b>Übung 9: Planking Liegestütz</b>
	<b>Übung 10: Standwaage</b>
	<p>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!</p>

## Sensomotorische Kraft

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



### Thema: Slackline

Hier geht es zum Video

	<p><b>Übung 1: Kniebeuge auf doppelter Slackline</b></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><b>Übung 2: Balancieren vorwärts / rückwärts auf der Slackline</b></p> <p>Balancieren in vorwärts bzw. schwerer in rückwärts Bewegung auf der Slackline. Das unbelastete Bein gleicht aus.</p>
	<p><b>Übung 3: einbeinige Kniebeuge auf der Slackline (ev. mit Stöcke)</b></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><b>Übung 4: Liegestütz auf der Slackline</b></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><b>Übung 5: Liegestützwurm mit Beine auf der Slackline</b></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><b>Übung 6: Liegestütz in Fortbewegung auf Slackline und Pezziball</b></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><b>Übung 7: Seitstütz auf Slackline</b></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><b>Übung 8: Dips mit Händen auf der Slackline</b></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><b>Übung 9: Meisterübung Jonglieren auf der Slackline</b></p> <p>Versuche stehend auf der Slackline zu Jonglieren.</p>