

# Kraftausdauer

## Halber Kniehebelauf



Im Laufen mit Armeinsatz die Knie locker bis auf Hüfthöhe anheben. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	keine								

## Anfersen



Im Laufen mit Armeinsatz abwechselnd die Fersen gegen das Gesäß schlagen. Oberkörper sollte aufrecht bleiben, Arme schwingen gegengleich mit. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	keine								

## Hampelmann, Variante 1



Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	keine								

## Gesprungener Ausfallschritt



Aufrechter, hüftbreiter Stand, Arme locker am Körper mitschwingen. Mit beiden Füßen vom Boden abdrücken und in den tiefen Ausfallschritt kommen, hinteres Knie zieht zum Boden. Explosiv wieder vom Boden abdrücken und so hoch wie möglich springen und im hüftbreiten parallelen Stand wieder landen. Sprung wiederholen und das andere Bein im Ausfallschritt nach vorne setzen. Beim Landen in Sprung- Knie und Hüftgelenken mitfedern um den Schwung abzufangen.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

## Hindu Kniebeuge



Effektive Übung zur Verbesserung des Gleichgewichtes sowie der Entwicklung von Explosivkraft aus den Beinen heraus. Füße parallel oder leicht außenrotiert hüft- bis schulterbreit, Arme hängen seitlich am Körper. Es folgt eine dynamische Kniebeuge, bei der sich die Fersen heben und die Arme nach vorne schwingen; so tief wie möglich bei gestreckter WS runtergehen. Aus den Gesäßmuskeln und Oberschenkeln wieder hochdrücken. Oberkörper so aufrecht wie möglich halten.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

## Ausfallschritt mit Rumpfrotation, Arme hinterm Kopf



Aufrechter, hüftbreiter Stand, ein Knie über Hüfthöhe anheben und einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Oberkörper bleibt aufrecht. Bei der Ausführung den Oberkörper zur Standbeinseite rotieren, Hüfte sollte stabil und nach vorne gerichtet sein. Beinachse auf der Standbeinseite muss gerade sein.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45								

## Unterarmstütz rücklings mit Knieheben wechselseitig



Rücklings mit den Unterarmen auf einer Matte stützen, Beine ausstrecken, so dass Fersen auf dem Boden aufsetzen. Oberkörper, Gesäß und Beine haben keinen Bodenkontakt. Einen Fuß vom Boden lösen und das Knie zum Oberkörper ziehen, das Bein wieder ausstrecken und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen. Diese Bewegung mehrmals wechselseitig wiederholen.



Datum									
Wiederholungen	10	je Seite							
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

## Freestyle - Stepper, Aufsteigend



ASTE: Einen Fuß auf dem Stepper positionieren - den anderen weit nach hinten im Ausfallschritt.

Bewegung: Das Bein beugen und tief runter gehen.

ESTE: Nun den hinteren Fuß nach vorne oben in den Einbeinstand ziehen.

Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Gewicht									
Pause	45 sec.								

## Burpee einarmig



Aufrechter und schulterbreiter Stand. In die Vorbeuge gehen und mit einer Hand den Boden berühren. Dann hochspringen und beide Beine gerade nach hinten strecken und im einarmigen Stütz landen. Diese Position kurz halten und Beine wieder unter den Oberkörper bringen. Nun folgt ein maximaler Stretcsprung, Arme werden über den Kopf gestreckt, gelandet wird wieder in der Ausgangsposition.



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

## Alligator Liegestütz



In die Liegestützposition kommen, Ellbogen 90° anwinkeln. Explosiv mit beiden Händen und Füßen vom Boden abdrücken und ein Stück vorwärts bewegen. In Hand-, Ellbogen- und Schultergelenk mitfedern um den Schwung etwas abzufangen. Bewegungsablauf so oft wie möglich wiederholen und dabei vorwärts bewegen.



Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

## Mobilisation

Nummer: Beinbeuger



Rückenlage auf der Matte. Ein Bein ist angestellt und ein Bein nach oben gestreckt. Beide Hände umgreifen das aufgestellte Bein.

Kopf und Knie in der Bewegung langsam zusammen führen.

Dehnspannung: 45 - 60 Sekunden

Datum									
Wiederholungen	1								
Dauer	45 sec.								
Pause									

## Mobilisation

Nummer: Gluteus



Rückenlage auf der Matte. Ein Bein in die Luft strecken und den Fuß des anderen Beines über das aufgestellte Knie legen.

Beide Hände umgreifen den Oberschenkel des hohen Beines.

Zugbewegung zum Kopf hin.

Dehnspannung: 45 - 60 Sekunden

Datum									
Wiederholungen	1								
Dauer	45 sec.								
Pause									

## Mobilisation



Auf die Matte mit gespreizten Beinen positionieren. Die Arme nach vorn ausstrecken.

Druck nach unten ausüben und damit die Dehnspannung aufbauen.

Dehnspannung: 45 - 60 Sekunden

Datum									
Wiederholungen	1								
Dauer	45 sec.								
Pause									