

Krafttraining

Hampelmann, Variante 3



In der Schrittstellung springend die Auslage wechseln, während die Arme gegengleich nach vorn-oben und hinten-unten schwingen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Gewicht									
Pause									

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	2								
Gewicht									
Pause									

Sprungkniebeuge



Aufrechter, hüftbreiter Stand. In die Hocke gehen, Arme, zum Schwung holen nach hinten strecken. Aus dem Stand in weite Kniebeuge springen, Gesäß nach hinten schieben, Rücken gestreckt lassen. Schneller Wechsel von Kniebeuge zurück in Stand.



Datum									
Wiederholungen	1	Minute							
Sätze	2								
Pause									

Hacker im Liegestütz



Vierfüßlerstand, Fußspitzen aufstellen, Knie etwas vom Boden abheben. Abwechselnd linken und rechten Fuß vom Boden lösen, kurz halten und wieder absetzen. Mit beiden Seiten mehrmals wiederholen.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Bein Adduktion mit Miniband in SL



Miniband knapp oberhalb des linken Sprunggelenks und im rechten Mittelfußbereich platzieren. In SL auf linke Seite kommen, rechten Fuß vor gestrecktem linken Bein etwa auf Kniehöhe absetzen. Rechte Hand vor Körper abstützen, Kopf legt auf gestrecktem linken Arm ab. Linkes Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben anheben, wieder absenken ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Bein Abduktion in SL



In SL oberes Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben anheben ohne mit dem oberen Becken nach hinten auszuweichen. Unteres Bein ist zur Stabilisation leicht angewinkelt. Nach dem Zurückführen, das Bein nicht ablegen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen Seite wechseln.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Ausfallschritt rückwärts, Arme strecken



Mit dem Rücken zur Plattform (Schrittstellung) stellen, hinteren Fuß steht mit Fuß-Pad auf der Plattform. Hinteres Bein langsam nach hinten schieben. Anschließend das Bein wechseln.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Beidarmiges Armrückführen



Sitz auf dem Knie-Pad mit dem Rücken zur Plattform. Beide Hände befinden sich jeweils auf einem Hand-Pad. Hände gleichzeitig langsam nach hinten schieben.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Schulter-L, im liegen



In BL Arme schulterbreit gebeugt in L-Form halten (Oberarme liegen am Körper an, Unterarme zeigen rechtwinkelig nach außen), Daumen zeigen nach hinten. Ohne Rumpfbewegung die Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren, dabei versuchen, Hände noch ein Stück weiter als die Ellbogen nach hinten zu bringen.



Wiederholungen	12								
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	12								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								

Armkreisende Bauchübung

Diese Übung kräftigt den Bauch, mobilisiert die Schulter, dehnt die Brustmuskulatur und den Rückenstrecker. In RL die hüftbreit geöffneten Beine zur Brust ziehen. Beim Ausatmen den Nabel zur WS ziehen und Kopf und Schulterblätter vom Boden hochrollen. Gleichzeitig die Arme in Richtung Fingerspitzen verlängern und die gestreckten Arme etwas vom Boden heben. Beim Einatmen in dieser Position bleiben. Beim Ausatmen werden die Arme in einem weiten Bogen gerade nach oben und über den Kopf geführt. Der Oberkörper soll dabei hochgerollt bleiben. Beim Einatmen die gestreckten Arme in einem weiten Bogen über die Seite wieder in die Ausgangsposition bringen. Nach der gewünschten Wiederholungszahl, den Oberkörper langsam auf den Boden zurückrollen und stellen die Beine wieder aufstellen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	45 sec.								