

WOCHE 2

Vorbereitungsübungen

40" Belastung / 40" Erholung, 4-8 Durchgänge

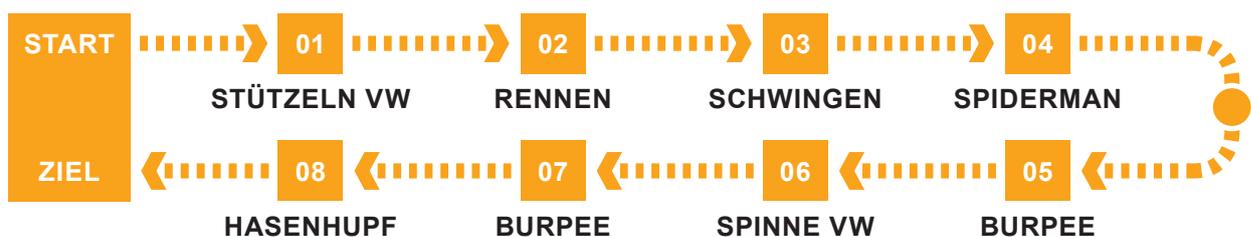


ÜBUNGEN

01 Lunches li	07 Hamstrings am Swissball
02 Lunches re	08 Ruderzug an Ringen
03 Wadenbeisser li	09 Crunches am Swissball
04 Wadenbeisser re	10 Rückenaufrichten am Swissball
05 Gesässmuskulatur li	11 Schräge Bauchmuskulatur am Swissball li
06 Gesässmuskulatur re	12 Schräge Bauchmuskulatur am Swissball re

MATERIAL **07** Schulmatte, Swissball **08** Schulmatte, Ringe **09** Schulmatte, Swissball
10 Schulmatte, Swissball **11** Bänkli, Swissball **12** Bänkli, Swissball

Stafette

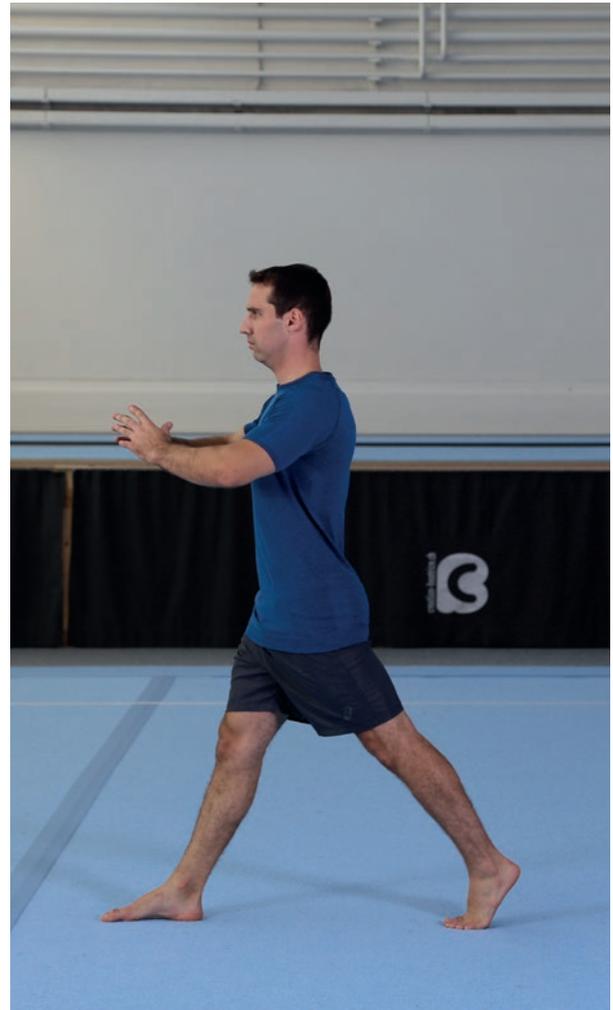


MATERIAL **01** 2× Barren, 2× Schulmatte **02** 2× Bänkli, 2× Kasten (fünfteilig) **03** 2× Ringe, 2× 40er Matte **04** 4× Malstab
05 2× Schulmatte **06** 2× Malstab **07** 2× Schulmatte **08** 4× Malstab

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#1 #2

Lunches



Übungsbeschreibung

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.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#3 #4

Wadenbeisser



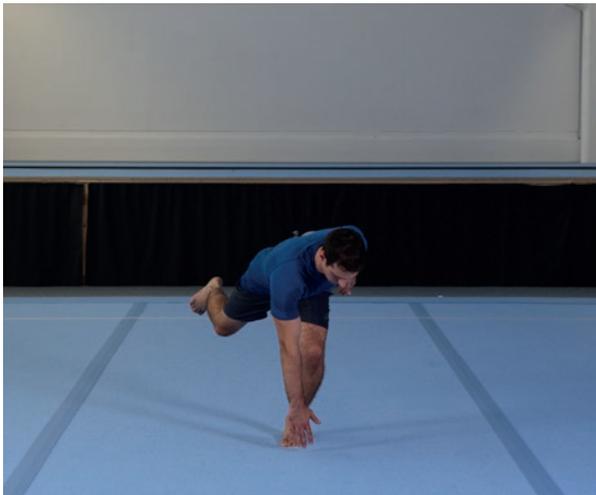
Übungsbeschreibung

Aus einem Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie die Ferse gerade in eine maximale Position nach oben führen. Anschliessend die Ferse wieder absenken. Dabei bleibt das Knie stets gebeugt.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#5 #6

Gesässmuskulatur



Übungsbeschreibung

Aus dem Einbeinstand den Oberkörper mit geradem Rücken nach unten kippen. Mit dem über Kreuz liegenden Arm vor dem Fuss des Standbeines den Boden berühren. Der Arm bleibt dabei gestreckt. Während dem kippen wird das Standbein leicht gebeugt und das freie Bein bewegt sich, zum Ausgleich der Gewichtsverlagerung, nach hinten.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#7

Hamstrings am Swissball



Übungsbeschreibung

Mit den Schultern auf dem Boden liegend, die Fersen auf einem Swissball aufgelegt, die Arme in der Hüfte eingestützt, langsam die Beine anziehen und wieder in die Streckung zurück. Die Hüfte bleibt derweil immer in der Höhe der Ausgangslage und bewegt sich nicht auf und ab.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#8

Ruderzug an Ringen



Übungsbeschreibung

Aus einer hängenden Position unterhalb der Ringe, die Arme sind gestreckt, den ganzen Körper mit einer linearen Bewegung nach oben ziehen und wieder absenken. Der Rumpf bleibt immer angespannt und stabil, der ganze Körper bleibt ein «Brett».

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#9

Crunches am Swissball



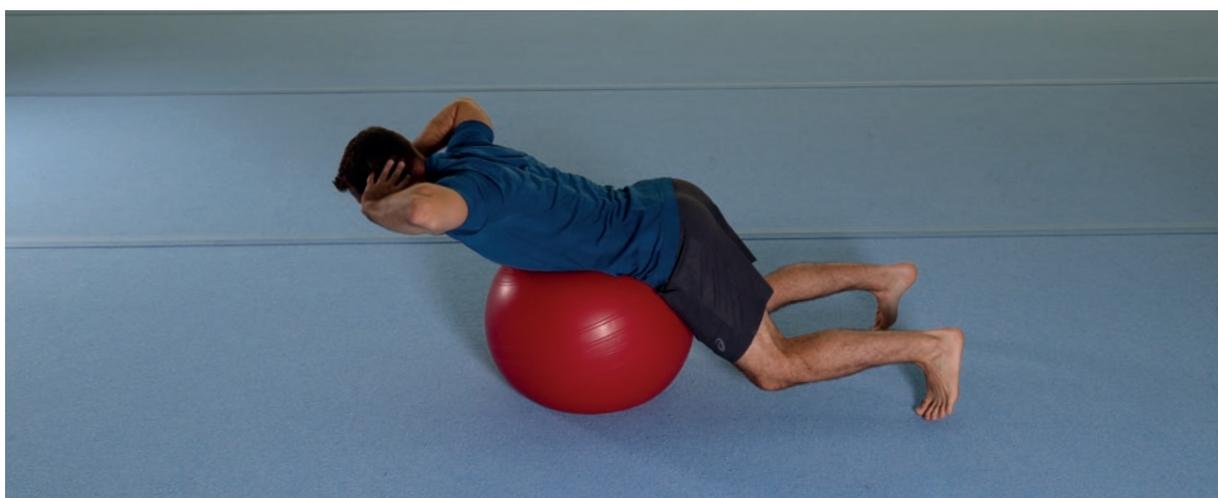
Übungsbeschreibung

In Rückenlage auf dem Swissball liegend wird der Oberkörper aus einer horizontalen Position um 30 Grad 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.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG

#10

Rückenaufrichten am Swissball



Übungsbeschreibung

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.

WOCHE 2 VORBEREITUNGSÜBUNG #11 #12

Schräge Bauchmuskulatur am Swissball

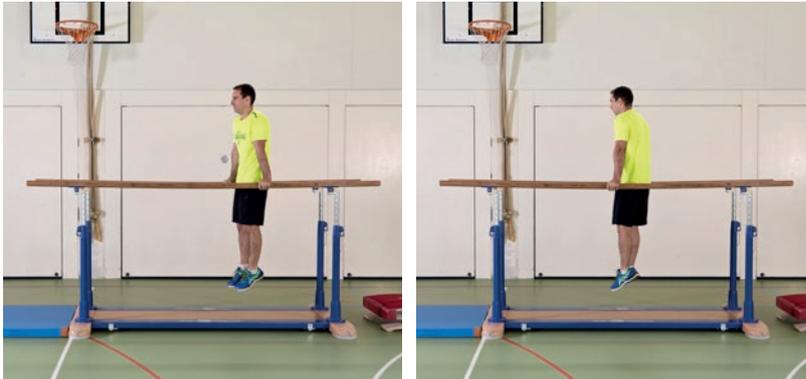


Übungsbeschreibung

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.

WOCHE 2 STAFETTE

AUFGABE 1 STÜTZELN VW (START)



Übung Am Anfang des Barrens in Stütz springen. Bis zum Ende durch den Barren stützen.
Material 2× Barren, 2× Schulmatte

AUFGABE 2 RENNEN



Übung Über das eingehakt Bänkli auf den Kasten rennen.
Material 2× Bänkli, 2× Kasten (fünfteilig)

AUFGABE 3 SCHWINGEN



Übung Auf Kasten stehend die Ringe mit den Händen greifen. Anschliessend mit angewinkelten Armen an Ringen nach vorne schwingen und auf Matte springen.
Material 2× Ringe, 2× 40er Matte

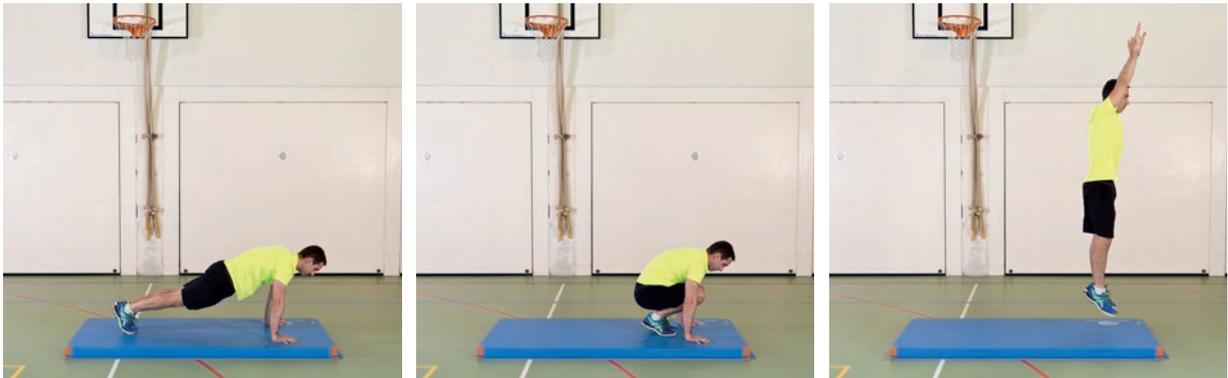
WOCHE 2 STAFETTE

AUFGABE 4 SPIDERMAN



Übung In sehr tiefer Stützposition flach über dem Boden vw gehen (5 m Strecke).
Material 4× Malstab

AUFGABE 5 BURPEE



Übung Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Stretcsprung springen. Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition springen. (5 Wdh)
Material 2× Schulmatte

AUFGABE 6 SPINNE VW



Übung Im Stütz rücklings (Spinne) vw bis zur Hallenmitte gehen. (5 m)
Material 2× Malstab

WOCHE 2 STAFETTE

AUFGABE 7 BURPEE



Übung Aus Stütz vorlings in Hocke und direkt in Strecksprung springen. Anschliessend wieder zurück in Ausgangsposition springen. (5 Wdh)

Material 2× Schulmatte

AUFGABE 8 HASENHUPF



Übung Vierfüsserstand mit geschlossenen Beinen. Mit den Füssen zu den Händen springen und anschliessend mit den Händen nach vorne greifen.

Material 4× Malstab