

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

MATERIAL

kleine Matten, Kastenoberteil

SCHWIERIGKEIT

sehr leicht // leicht // mittel // anspruchsvoll

Zwei Serien. Pro Übung: 1 Min. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel und Pause (15 Min. / Serie).

01 Liegestützposition statisch

02 Squats

03 Zehengang mit gestreckten Armen

04 Rumpfheben mit angewinkeltm Bein seitlich

05 Squat Jumps

06 Bauchwaage statisch

07 Halbe Standwaage

08 Kniestand mit Rumpfdrehen beidbeinig

09 Russian Twist

10 Hüftheben beidbeinig



FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

01 LIEGESTÜTZPOSITION STATISCH



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Füßen und den gestreckten Armen aufstützen (hohe Liegestützposition).
Bewegungsablauf: Position halten.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

02 SQUATS



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander.
- Bewegungsablauf:** Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

03 ZEHENGANG MIT GESTRECKTEN ARMEN



- Übung** **Ausgangsposition:** Mit gestreckten Beinen auf den Fussballen stehen und die Arme maximal über dem Kopf ausstrecken.
Bewegungsablauf: Mit kleinen Schritten vorwärts bewegen.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Der Körper bleibt gerade und gestreckt.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

04 RUMPFHEBEN MIT ANGEWINKELTEM BEIN SEITLICH



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Seitenlage das untere Bein anwinkeln und auf dem Unterarm aufstützen. Der Ellbogen ist direkt unter der Schulter positioniert.
- Bewegungsablauf:** Den Rumpf anheben, kurz halten und wieder senken.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Rumpf bleibt stabil und bildet in der oberen Position eine gerade Linie. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

05 SQUAT JUMPS



- Übung** **Ausgangsposition:** Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander.
- Bewegungsablauf:** Aktives dynamisches Abspringen nach der Kniebeuge mit kompletter Hüftstreckung. Mit den Armen leicht ausholen und beliebig weit nach oben springen.
- Endposition:** Sprung abfedern mit direkter Folge der nächsten Kniebeuge.
- Haltungskontrolle:** Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Den Rücken aufrecht und die Knie nach aussen halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

06 BAUCHWAAGE STATISCH



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Bauch liegen und Beine gestreckt vom Boden anheben. Die Fingerspitzen an die Schläfen halten und die Ellbogen nach aussen richten.
- Bewegungsablauf:** Position halten.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

07 HALBE STANDWAAGE



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Die Arme sind seitlich ausgestreckt und der Oberkörper wird nach vorne verlagert. Das andere Bein nach hinten strecken und leicht vom Boden anheben.
- Bewegungsablauf:** Position halten.
- Endposition:** Gleich Ausgangsposition.
- Haltungskontrolle:** Die Hüfte gerade und das hintere Bein gestreckt lassen. Das Standbein leicht gebeugt halten. Das Knie des Standbeines zeigt eher nach aussen.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

08 KNIESTAND MIT RUMPFDREHEN BEIDBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** Auf den Unterschenkeln auf einem Kastenoberteil knien. Den Oberkörper aufrichten und die Arme vor dem Körper verschränken.
Bewegungsablauf: Abwechselnd den Rumpf nach links und rechts rotieren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Den Oberkörper aufrecht halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

09 RUSSIAN TWIST

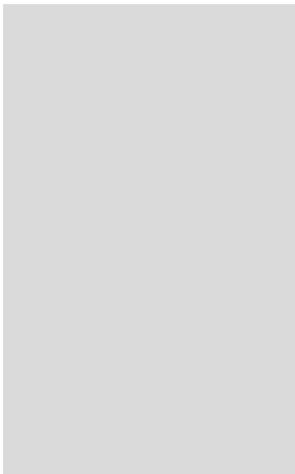
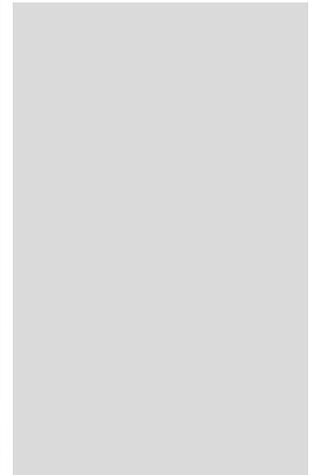


- Übung** **Ausgangsposition:** Auf dem Boden sitzen und die Beine in der Luft anwinkeln (ca. 70 Grad).
Bewegungsablauf: Abwechselnd den Rumpf seitlich nach links und rechts rotieren und mit den Händen leicht den Boden neben der Hüfte berühren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Kontrollierte Bewegungen ausführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Die Knie zusammen lassen und den Oberkörper aufrecht halten.

FUNCTIONAL TRAINING

Lektion 1

10 HÜFTHEBEN BEIDBEINIG



- Übung** **Ausgangsposition:** In der Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße aufstellen (ca. 70 Grad). Die Arme vor dem Körper verschränken.
Bewegungsablauf: Die Hüfte kontrolliert vom Boden anheben und senken, ohne erneut den Boden zu berühren.
Endposition: Gleich Ausgangsposition.
Haltungskontrolle: Hüfte anheben bis die Knie nicht mehr zu sehen sind und der Körper eine gerade Linie bildet.