

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Disziplin: _____

1. Aufwärmen

Allg. Hinweise: das Aufwärmprogramm sollte mindestens 10–15 Minuten umfassen und leicht bis etwas schwer sein.

Crosstrainer ☐ Fahrrad(ergometer) ☐ Inlineskates ☐ Laufen ☐

Sonstiges: _____

Borg Skala (subj. Anstrengungsempfinden)			optimaler Trainingsbereich				
6	7–10	11	12	13	14	15–19	20
keine Anstrengung	extrem – sehr leicht	leicht	etwas schwer	mittel schwer	schwer	sehr – extrem schwer	maximale Anstrengung

2. Kräftigung

Allg. Hinweise: die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12–15 Wiederholungen), die anderen Übungen langsam aufgebaut und statisch gehalten (12–15 sec.). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ca. 1,5 Min. Pause. Die Intensität sollte bei „etwas schwer“ bis „mittel schwer“ liegen (Borg-Skala). Evtl. müssen die Übungen erschwert oder erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen (AA-EE-Regel).

2.1 Bauch

2.1.1 Käfer



Bemerkung: In Rückenlage nähern sich diagonales Arm- und Beinpaar im Wechsel an. Der Kopf wird dabei in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Decke gehalten.

2.1.2 Crunch gerade und schräg



Gerade



Schräg

Bemerkung:

Gerader Crunch: In Rückenlage werden die Füße aufgestellt, die Arme befinden sich neben dem Oberkörper und die Handinnenflächen zeigen nach oben. Der Kopf wird mit Blickrichtung zur Decke leicht angehoben. Schultern und Schulterblätter werden vom Untergrund abgehoben und die Hände werden dabei in Richtung Oberschenkel/Knie geführt. Anschließend wird der Oberkörper wieder gesenkt.

Schräger Crunch: Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, beide Arme werden bei dieser Übung zu einer Seite geführt.

2.2 Rumpfstabilisation

2.2.1 Unterarmstütz vl.



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: In Bauchlage werden die Unterarme und die Fußspitzen auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme sind parallel und die Schulterachse befindet sich über dem Ellenbogen. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Im Wechsel werden die Beine leicht angehoben.

2.2.2 Unterarmstütz sl.



Alternative

Bemerkung: In der Seitenlage bilden Beine und Rumpf eine gerade Linie, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der obere Arm wird am oberen Becken positioniert.

Alternativ: Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, das obere Bein und der obere Arm werden bei dieser Übung zusätzlich abgespreizt.

2.3.4 Bridging



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Füße hüftbreit aufgestellt, das Gesäß wird bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen parallel zum Oberkörper und ein Bein wird gestreckt parallel zum anderen Oberschenkel angehoben.

2.3 Rücken

2.3.1 Rückenstrecker in Bauchlage



Alternative

Bemerkung: In Bauchlage sind die Beine gestreckt, die Knie sind angehoben und die Fußspitzen werden auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme werden angehoben, dabei sind die Ellenbogengelenke 90° gebeugt. Der Kopf wird in Verlängerung der Halswirbelsäule mit Blickrichtung zum Boden gehalten.

Alternativ „Schiffchenstellung“:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, die gestreckten Beine werden zusätzlich abgehoben.

2.3.3 Oberer Rücken/Zwischenschulterblattmuskulatur



Ausgangsstellung

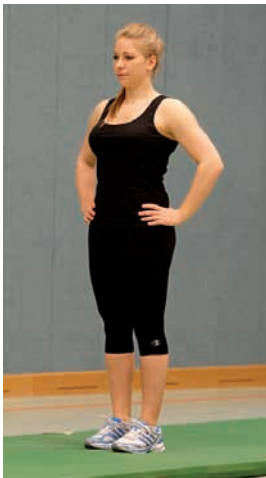


Endstellung

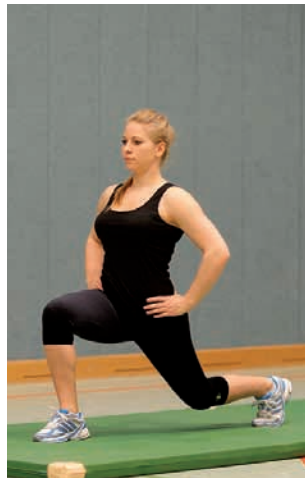
Bemerkung: In Rückenlage werden die Füße hüftbreit aufgestellt, die Arme werden in Höhe der Schultern soweit abgespreizt, dass die Oberarme auf dem Boden liegen, die Ellenbogen sind 90° gebeugt und die Unterarme und Fingerspitzen zeigen zur Decke. In der Endposition werden die Schulterblätter zusammengeführt. Es wird Druck auf die Ellenbogen aufgebaut, der Oberkörper wird gestreckt abgehoben und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

2.4 Beine

2.4.1 Ausfallschritt



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Aus dem Stand wird abwechselnd ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Dabei wird das Knie des vorderen Beins ca. 90° gebeugt und bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hände werden in der Hüftbeuge fixiert. Anschließend wird die Ausgangsstellung eingenommen. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.4.2 Ausfallschritt mit erhöhtem Bein



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Die Durchführung ist die gleiche, wie zuvor beschrieben. Das hintere Bein wird bei dieser Übung jedoch erhöht (z.B. auf einem kleinen Kasten) abgestellt, das vordere Bein wird gebeugt, das 90° gebeugte Knie des vorderen Beines bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände werden in die Hüftbeuge gestellt. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.4.3 Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur)



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: In der Rückenlage wird die Ferse des einen Beines erhöht (z.B. auf einem kleinen Kasten) positioniert, das andere Bein wird mit einem ca. 90° Winkel im Kniegelenk angehoben, Oberkörper und Becken werden bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Die Übung wird dynamisch ausgeführt.

2.5 Arm, Brust, Rumpf

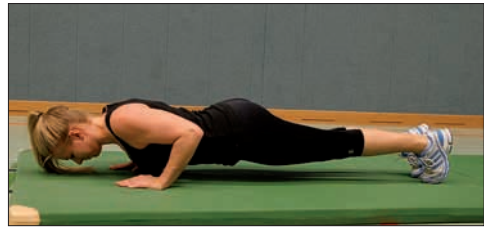
2.5.1 Liegestütz

Bemerkung: Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, die Füße werden hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände bzw. Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Boden. Die Arme werden soweit gebeugt, bis die Nase annähernd den Boden berührt.

Alternativ kann diese Übung auch im Stand mit den Händen an der Wand durchgeführt werden.



Ausgangsstellung

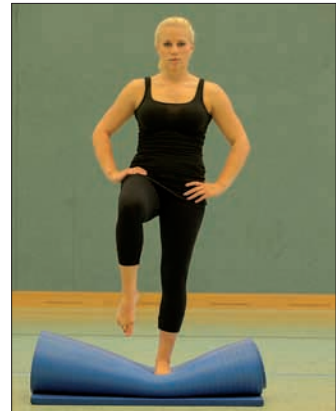


Endstellung

3. Koordination – Gleichgewicht

3.1 Storchstand

Das Standbein wird auf einem wackeligen Untergrund (zusammengerolltes Handtuch, Isomatte) in der Art platziert, dass Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt sind. Das Spielbein wird in der Hüfte und im Knie annähernd 90° gebeugt. Die Hände sind in der Hüftbeuge fixiert. Der Oberkörper ist aufgerichtet und gestreckt.



3.2 Standwaage

Bemerkung: Das vordere Bein steht auf einem wackeligen Untergrund (zusammengerolltes Handtuch, Isomatte) in der Art, dass Knie- und Hüftgelenk leicht gebeugt sind und das Knie über dem Fuß steht. Das hintere Bein ist gestreckt. Der Fuß hat nur mit dem Fußballen Kontakt zum Boden. Die Arme sind in Verlängerung des gestreckten Rumpfes. Durch Gewichtsverlagerung wird der Körper in die Position der Standwaage gebracht, bei der das Spielbein, Rumpf und die Arme eine gerade Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.

Alternativ kann diese Übung auch im Stand mit den Händen an der Wand durchgeführt werden.



Ausgangsstellung

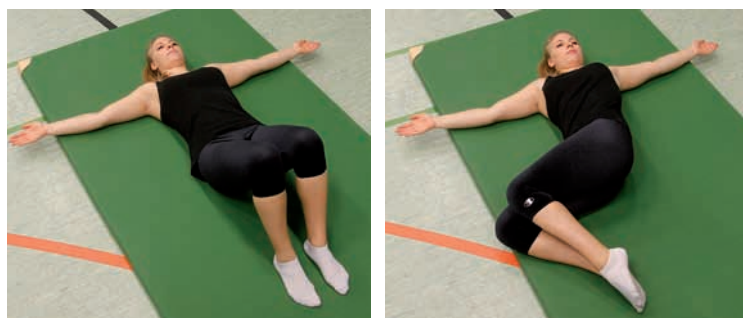


Endstellung

4. Beweglichkeit Rumpf

Allg. Hinweise: die Übungen werden flüssig und langsam mit jeweils 10 Wiederholungen durchgeführt.

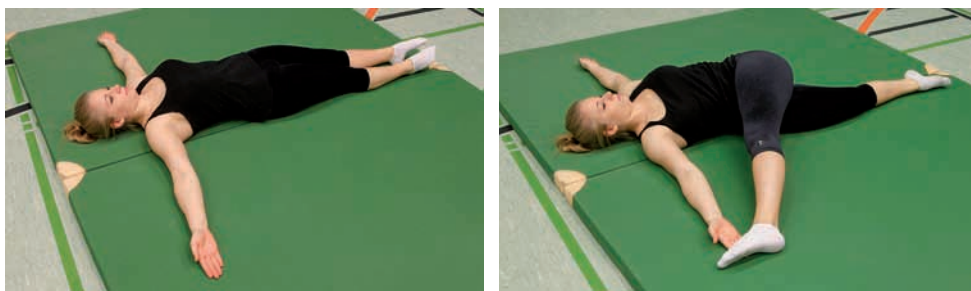
4.1 Drehdehnlage 1 (Rückenlage)



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt auf dem Boden platziert, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

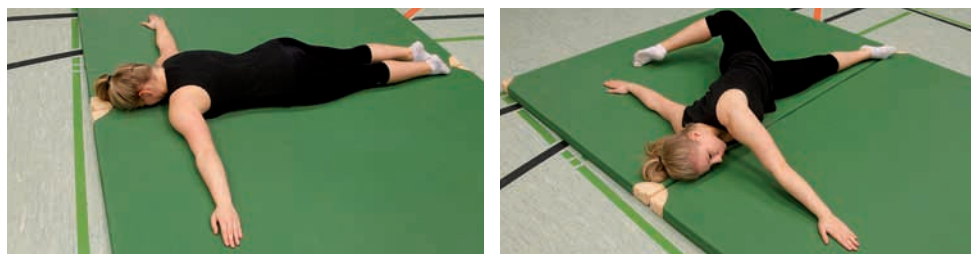
Mit der Ausatmung werden die Beine seitlich abgelegt, mit der Einatmung werden die Beine wieder aufgestellt, die Schultern bleiben dabei auf dem Boden liegen. Die Übung wird abwechselnd zur linken und zur rechten Seite durchgeführt.

4.2 Drehdehnlage 2 (Rückenlage)



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Ein Bein wird abwechselnd gestreckt zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

4.3 Drehdehnlage 3 (Bauchlage)



Bemerkung: In der Bauchlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Handflächen liegen auf dem Boden und die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Es wird abwechselnd ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Dabei wird der Kopf, wenn das linke Bein zum rechten Arm geführt wird, zur linken Seite gedreht und umgekehrt.

5. Dehnübungen

Allg. Hinweise: Jede Übung wird mindestens 30–60 Sek. gehalten werden. Dabei sollte die jeweilige Position langsam eingenommen und verlassen werden. In der Endposition sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

Wadenmuskulatur

Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



Hüftbeugermuskulatur

Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet, das Becken wird langsam nach vorne geschoben.



Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Fuß wird oberhalb des Sprunggelenkes umgriffen und an das Gesäß geführt. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Zur besseren Gleichgewichtskontrolle dient evtl. ein Festhalten an einer Wand oder an einem Partner.

Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocrurale Muskulatur)

In Rückenlage wird ein Bein senkrecht nach oben gestreckt und an einem Türrahmen gelehnt, das Becken wird möglichst nah am Türrahmen positioniert, das andere Bein liegt gestreckt in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden.



Alternative

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben. Bei dieser Übung wird das nach oben gestreckte Bein oberhalb des Fußes mit einem Handtuch o.ä. umgriffen und gestreckt zum in Richtung Kopf geführt.



Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Die Füße zeigen nach vorne und stehen ca. in doppelter Schulterbreite, der Oberkörper ist gerade und aufrecht. Ein Kniegelenk wird gebeugt und der Schwerpunkt des Körpers wird zu dem gebeugten Bein verlagert. Das andere Bein ist gestreckt. Die Hände werden auf Höhe des Beckens abgestützt.



Brustmuskulatur

Im Vierfüßlerstand werden die Hände der gestreckten Arme schulterbreit auf einem Stuhl oder kleinen Kasten positioniert, die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Arme und der Oberkörper sind auf einer Höhe. Die Schultern werden abgesenkt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



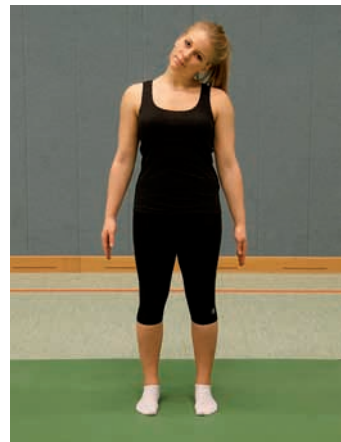
Alternative

Es wird eine Schrittstellung nahe einer Wand eingenommen. Der Arm wird im Ellenbogen 90° gebeugt und in Schulterhöhe an der Wand positioniert. Der Oberkörper bleibt gerade und aufgerichtet, Bauch und Gesäßmuskulatur werden angespannt.



Schulter-Nacken-Muskulatur

Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



Armstreckermuskulatur (Triceps)

Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und drückt den Arm in Richtung der anderen Schulter geführt. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Trainingsplan für Fortgeschrittene

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Disziplin: _____

1. Aufwärmen

Allg. Hinweise: das Aufwärmprogramm sollte mindestens 10–15 Minuten umfassen und leicht bis etwas schwer sein.

Crosstrainer ☐ Fahrrad(ergometer) ☐ Inlineskates ☐ Laufen ☐

Sonstiges: _____

Borg Skala (subj. Anstrengungsempfinden)			optimaler Trainingsbereich				
6	7–10	11	12	13	14	15–19	20
keine Anstrengung	extrem – sehr leicht	leicht	etwas schwer	mittel schwer	schwer	sehr – extrem schwer	maximale Anstrengung

2. Kräftigung

Allg. Hinweise: die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12–20 Wiederholungen), die anderen Übungen langsam aufgebaut und statisch gehalten (12–30 sec.). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ca. 1,5 Min. Pause. Die Intensität sollte bei „mittel schwer“ bis „schwer“ liegen (Borg-Skala). Evtl. müssen die Übungen erschwert oder erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen (AA-EE-Regel).

2.1 Bauch

2.1.1 Käfer



Alternative

Bemerkung: In Rückenlage nähern sich diagonales Arm- und Beinpaar im Wechsel an. Der Kopf wird dabei in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Decke gehalten.

Alternativ: In Rückenlage wird ein diagonales Arm- und Beinpaar gestreckt gehalten. Das andere Bein wird in Richtung Decke gestreckt. Oberkörper und der Ellenbogen des gegenüberliegenden Armes werden zu diesem geführt. Die Schulterblätter bleiben während der ganzen Übung vom Boden abgehoben.

2.1.2 Crunch mit Becken Lift



Gerade



Schräg

Bemerkung:

Gerader Crunch mit Beckenlift:

In Rückenlage werden die Beine gestreckt angehoben, die Arme befinden sich hinten den Ohren. Der Kopf wird mit Blickrichtung zur Decke leicht angehoben. Schultern, Schulterblätter und Becken werden vom Untergrund abgehoben. Anschließend wird der Oberkörper wieder gesenkt.

Schräger Crunch mit Beckenlift:

Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben, Oberkörper schräg anheben.

2.2 Rumpfstabilisation

2.2.1 Unterarmstütz vl. auf Pezziball



Alternative

Bemerkung: Die Unterarme werden auf dem Pezziball und die Fußspitzen auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme sind parallel und die Schulterachse befindet sich über dem Ellenbogen. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden.

Alternativ: Zusätzlich werden die Beine im Wechsel leicht angehoben.

2.2.2 Unterarmstütz sl. auf Pezziball



Alternative

Bemerkung: Der Unterarm wird auf dem Pezziball und der Fuß auf dem Boden aufgesetzt. Im Unterarmstütz sl. bilden Beine und Rumpf eine gerade Linie, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der obere Arm wird am oberen Becken positioniert. Der Blick ist geradeaus.

Alternativ: Die Beine werden auf dem Pezziball platziert, der Unterarm stützt auf dem Boden. Die weiteren Kriterien sind analog der oberen Bewegungsbeschreibung zu sehen.

2.2.3 Bridging auf Pezziball



Alternative

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Füße hüftbreit auf dem Pezziball aufgelegt, das Gesäß wird bis zur Hüftstreckung angehoben. Die Arme sind ca. 90° zum Oberkörper in Richtung Decke gestreckt. (Zusätzlich kann ein Bein gestreckt angehoben werden.)

Alternativ: Die Schultern werden auf dem Pezziball, die hüftbreite aufgestellten Füße auf dem Boden platziert. Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie, Die Arme sind ca. 90° zum Oberkörper nach vorne gestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. (Zusätzlich kann ein im Knie gebeugtes Bein angehoben werden.)

2.3 Rücken

2.3.1 Rückenstrecker auf Pezziball

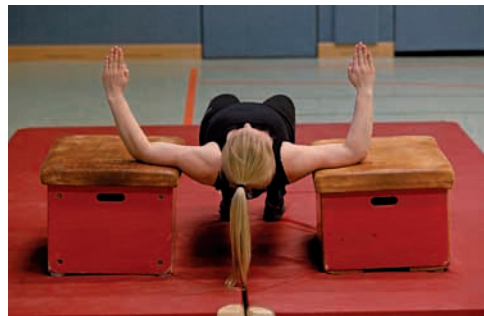
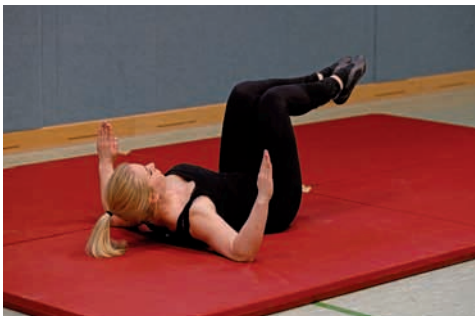


Alternative

Bemerkung: Der Oberkörper wird bäuchlings in Höhe des Bauchnabels auf dem Pezziball platziert. Die Arme sind in „U-Halte-Position“. Die Füße stehen schulterbreit auf. Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie. Aus dieser Position wird der Oberkörper Wirbel für Wirbel eingerollt und wieder langsam in die Streckung gebracht.

Alternativ: Ausgangsstellung wie zuvor beschrieben. Zusätzlich wird im Wechsel das diagonale Arm-Bein-Paar bewegt, indem das gestreckte Bein leicht angehoben und der diagonale Arm über Kopf in die Streckung geführt wird.

2.3.2 Oberer Rücken/Zwischenschulterblattmuskulatur



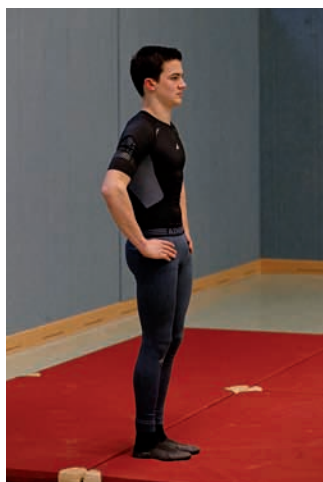
Alternative

Bemerkung: In Rückenlage werden die Beine im 90° Hüft- und Kniebeugung angehoben, die Arme werden in Höhe der Schultern soweit abgespreizt, dass die Oberarme auf dem Boden liegen, die Ellenbogen sind 90° gebeugt und die Unterarme und Fingerspitzen zeigen zur Decke. In der Endposition werden die Schulterblätter zusammengeführt. Es wird Druck auf die Ellenbogen aufgebaut, der Oberkörper wird gestreckt abgehoben und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

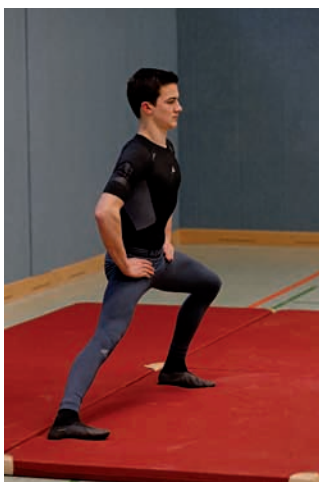
Alternativ: Die Schultern werden auf einer Kiste abgelegt, die Füße aufgestellt, die Hüfte gestreckt („Vierfüßler rl.“). Die Arme befinden sich in der oben beschriebenen Position. Die weitere Übungsabfolge ist analog zu sehen. Zusätzlich wird ein Bein angehoben.

2.4 Beine

2.4.1 Ausfallschritt seitwärts



Ausgangsstellung



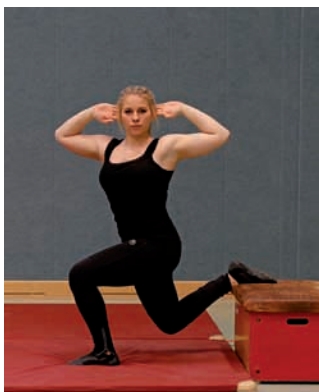
Endstellung

Bemerkung: Aus dem Stand wird abwechselnd ein Ausfallschritt seitwärts ausgeführt. Dabei wird das Knie des Beines zu der die Bewegung erfolgt ca. 90° gebeugt und bleibt über dem Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hände werden in der Hüftbeuge fixiert. Anschließend wird die Ausgangsstellung eingenommen. Die Übung wird dynamisch schnellkräftig ausgeführt. Die Bewegung in den Ausfallschritt im ca. 2 sec. Ablauf. Der Weg zurück in den Stand erfolgt in 1 sec. (2-1-Rhythmus)

2.4.2 Ausfallschritt mit erhöhtem Bein



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Aus dem Stand wird ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Das hintere Bein wird bei dieser Übung erhöht (z.B. auf einem kleinen Kasten) abgestellt, das vordere Bein wird gebeugt, das 90° gebeugte Knie des vorderen Beines bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände werden hinter den Ohren platziert. In der Endstellung wird der Oberkörper zum vorderen Knie gedreht. Becken und Bein halten ihre Position. Die Übung wird dynamisch schnellkräftig ausgeführt (s. oben 2-1-Rhythmus).

2.4.3 Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur)



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Beine auf einem Pezziball abgelegt. Oberkörper und Becken werden bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Zur Endstellung werden die hüftbreit geöffneten Knie bei permanent gestreckter Hüfte maximal gebeugt. Anschließend wird die Ausgangsposition wieder eingenommen. Die Übung wird dynamisch langsam ausgeführt.

2.5 Arm, Brust, Rumpf

2.5.1 Liegestütz auf Pezziball



Alternative

Bemerkung: Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, die Füße werden hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände bzw. Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Boden. Die Arme werden soweit gebeugt, bis die Brust annähernd den Pezziball berührt. Die Übung wird dynamisch schnellkräftig im 2-1-Rhythmus durchgeführt.

Alternativ: Die Füße werden erhöht auf einer Kiste oder ähnlichem abgestellt.

3. Koordination – Gleichgewicht

3.1 Dynamische Standwaage



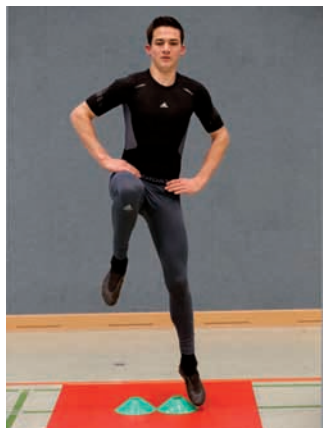
Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: In der Ausgangsstellung wird eine Standwaage eingenommen. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt, die Arme sind über dem Kopf schulterbreit geöffnet und gestreckt. Daraus wird das Spielbein nach vorne zum Spreizstand gebracht (alternativ auch in den Standspagat). Die Arme bleiben in ihrer Position. Anschließend wird die Standwaage wieder eingenommen. Die Übung wird dynamisch langsam ausgeführt.

3.2 Einbeinsprünge sw.



Alternative

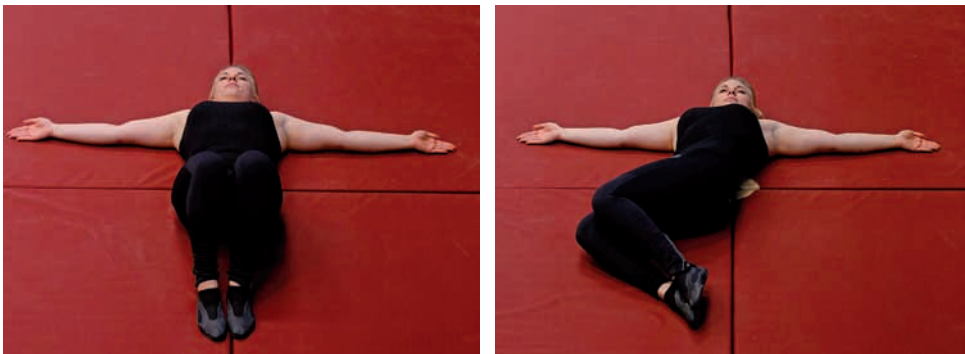
Bemerkung: Aus der Ausgangsstellung Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie im Standbein und 90° gebeugter Knie- und Hüfte im Spielbein werden Einbeinsprünge sw. über ein Seilchen oder eine fixierte Stange etc. durchgeführt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, die Arme in der Hüftbeuge fixiert. Zwischen den Sprüngen wird ca. 2 sec. die statische Ausgangsstellung eingenommen.

Alternativ: Die Übung wird im Ballenstand (Ferse des Standbeines bleibt durchgängig vom Boden abgehoben) durchgeführt.

4. Beweglichkeit Rumpf

Allg. Hinweise: die Übungen werden zunächst flüssig und langsam mit jeweils 10–15 Wiederholungen durchgeführt. Nach der letzten Wiederholung ca. 30–60 sec. in der Endstellung bleiben. Es sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Langsam die Position verlassen.

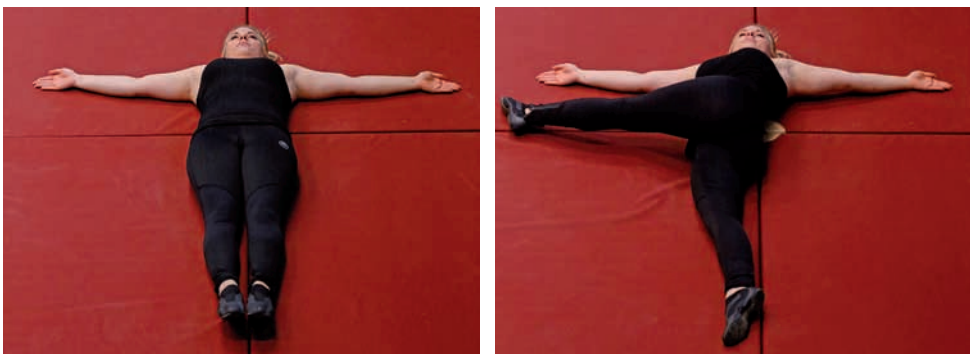
4.1 Drehdehnlage 1 (Rückenlage)



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt auf dem Boden platziert, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Mit der Ausatmung werden die Beine seitlich abgelegt, mit der Einatmung werden die Beine wieder aufgestellt, die Schultern bleiben dabei auf dem Boden liegen. Die Übung wird abwechselnd zur linken und zur rechten Seite durchgeführt.

4.2 Drehdehnlage 2 (Rückenlage)



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Ein Bein wird abwechselnd gestreckt zum gegenüberliegenden Arm bewegt.

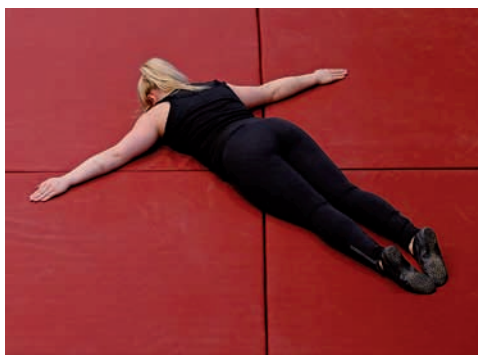
Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

4.3 Dreh(dehn)lage 3 (Seitlage)



Bemerkung: In der Seitlage wird das obenliegende Bein im Knie- und Hüftgelenk ca. 90° gebeugt und vor dem Körper abgelegt. Der unten liegende Arm fixiert das Knie am Boden. Der obere Arm dreht sich mit dem Oberkörper in die Rückenlage. Der Kopf folgt der Bewegung (s. Fotos). Das fixierte Knie bleibt am Boden.

4.4 Dreh(dehn)lage 4 (Bauchlage)



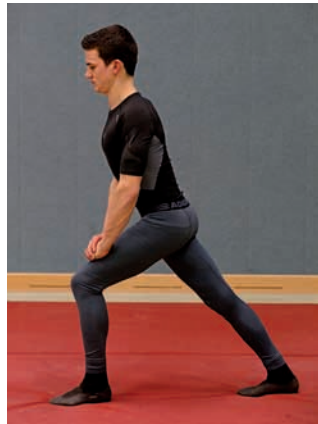
Bemerkung: In der Bauchlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Handflächen liegen auf dem Boden und die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Es wird abwechselnd ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Dabei wird der Kopf, wenn das linke Bein zum rechten Arm geführt wird, zur linken Seite gedreht und umgekehrt.

5. Dehnübungen

Allg. Hinweise: Jede Übung wird mindestens 30–60 Sek. gehalten werden. Dabei sollte die jeweilige Position langsam eingenommen und verlassen werden. In der Endposition sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

5.1 Wadenmuskulatur

Bemerkung: Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



5.2 Hüftbeugermuskulatur

Bemerkung: Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet, das Becken wird langsam nach vorne geschoben.



5.3 Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Bemerkung: Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Fuß wird oberhalb des Sprunggelenkes umgriffen und an das Gesäß geführt. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Zur besseren Gleichgewichtskontrolle dient evtl. ein Festhalten an einer Wand oder an einem Partner.

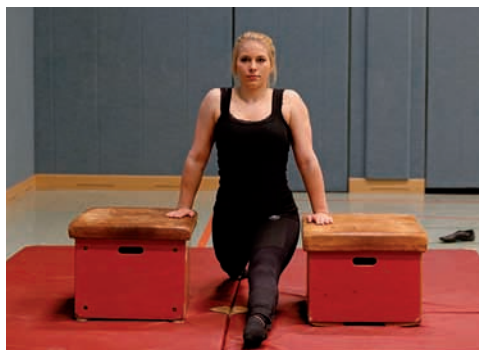


5.4 Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocurale Muskulatur)

Bemerkung: In Rückenlage wird ein Bein senkrecht nach oben gestreckt, das andere Bein liegt gestreckt in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden. Das oben gestreckte Bein wird oberhalb des Fußes mit einem Handtuch o.ä. umgriffen und gestreckt in Richtung Kopf geführt.



5.5 Kombinationsübung Hüftbeuger-/strecker



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: In der Ausgangsstellung befindet sich der Voltigierer in einer Art Ausfallschritt, die Arme stützen seitlich neben dem Körper auf einem Stuhl oder einer Kiste. Aus der Position wird der Körper schrittweise in den Spagat abgesenkt, indem beide Füße auf einer gedachten geraden Linie nach vorne bzw. hinten rutschen. Die Beckenachse bleibt parallel zur Schulterachse, der Oberkörper ist aufgerichtet.

5.6 Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Bemerkung: Im Grätschstand stützt sich der Voltigierer auf einer Kiste vor dem Körper ab und senkt sich schrittweise in den Spagat ab. Die Füße werden auf einer gedachten geraden Linie nach außen geschoben. Die Hüfte ist möglichst gestreckt.



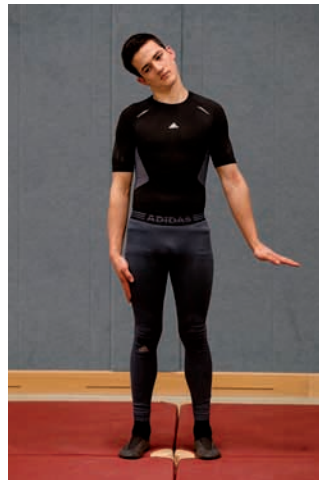
5.7 Brustmuskulatur (mit Pezziball)

Bemerkung: Im Vierfüßlerstand werden die Hände der gestreckten Arme schulterbreit auf einem Pezziball positioniert, die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Arme und der Oberkörper sind auf einer Höhe. Die Schultern werden abgesenkt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



5.8 Schulter-Nacken-Muskulatur

Bemerkung: Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



5.9 Armstreckermuskulatur (Triceps)

Bemerkung: Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und bewegt den Arm in Richtung der anderen Schulter. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Trainingsplan für Könnner

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Disziplin: _____

1. Aufwärmen

Allg. Hinweise: das Aufwärmprogramm sollte mindestens 10–15 Minuten umfassen und leicht bis etwas schwer sein.

Crosstrainer ☐ Fahrrad(ergometer) ☐ Inlineskates ☐ Laufen ☐

Sonstiges: _____

Borg Skala (subj. Anstrengungsempfinden)			optimaler Trainingsbereich				
6	7–10	11	12	13	14	15–19	20
keine Anstrengung	extrem – sehr leicht	leicht	etwas schwer	mittel schwer	schwer	sehr – extrem schwer	maximale Anstrengung

2. Kräftigung

Allg. Hinweise: die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12–20 Wiederholungen), die anderen Übungen langsam aufgebaut und statisch gehalten (12–30 sec.). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ca. 1,5 Min. Pause. Die Intensität sollte bei bis „mittel schwer“ bis „schwer“ liegen (Borg-Skala). Evtl. müssen die Übungen erschwert oder erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen (AA-EE-Regel).

2.1 Bauch

2.1.1 Gerader Sit up aus der Schiffchenposition



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage werden Hüft- und Kniegelenke gebeugt, dabei nähern sich Oberkörper und Beine an.

Wichtig: Für diese Übung wird eine gute Rumpfspannung benötigt!

2.1.2 Schräger Crunch aus der Schiffchenposition



Ausgangsstellung



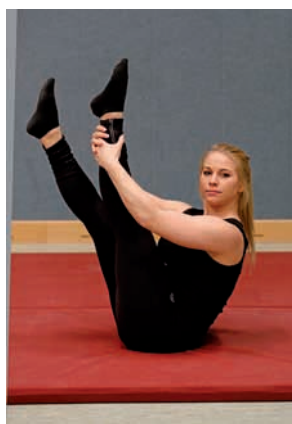
Endstellung

Bemerkung: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage werden Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Schultern und Schulterblätter vom Untergrund abgehoben. Beide Hände werden dabei im Wechsel an einem Knie außen vorbeigeführt. Anschließend wird der Körper wieder in die Schiffchenposition gesenkt.

2.1.3 Klappmesser



Gerade



Schräg

Bemerkung:

Gerades Klappmesser: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage erfolgt eine schnellkräftige Beugung der Hüfte, so dass sich der gestreckte Oberkörper und die gestreckten Beine über dem Becken maximal annähern. In der Endstellung werden die geschlossenen Beine von den Armen kurz umschlossen. Danach wird der Körper langsam zurück in die Schiffchenstellung bewegt.

Variation schräges Klappmesser:

In der Endstellung wird nur ein Bein mit beiden Armen umschlossen.

2.2 Rumpfstabilisation

2.2.1 Unterarmstütz vl. auf Pezziball oder im Slingtrainer



Ausgangsstellung im Slingtrainer



Endstellung auf Pezziball

Bemerkung: Die Unterarme werden auf den Pezziball und das Stützbein auf dem Boden aufgesetzt. Das Spielbein ist leicht nach von der Unterlage abgehoben (Ausgangsstellung). Die Arme sind parallel und die Schulterachse befindet sich über den Ellenbogen. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Aus dieser Position wird das in Hüft- und Kniegelenk gebeugte Spielbein unter den Körper geführt (Endstellung), dann wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegt.

Alternativ: Die Arme werden in den Schlaufen des Slingtrainers platziert. Die Bewegungsführung erfolgt wie oben.

2.2.2 Unterarmstütz sl. auf Pezziball/Slingtrainer



Sternförmig angenäherte Unterarmstütz sl. auf Pezziball



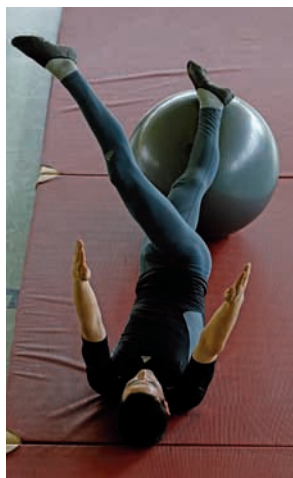
Abgespreiztes unteres Bein im Slingtrainer mit instabiler Unterstützungsfläche

Bemerkung: Das untere Bein wird im Slingtrainer platziert, der Unterarm stützt auf dem Boden. Das Spielbein und Arm werden im Wechsel sternförmig abgespreizt und angenähert. Im Unterarmstütz sl. bilden Stützbein und Rumpf durchgehend eine gerade Linie, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist geradeaus.

(Als sehr schwierige Variation wird das obere Bein im Slingtrainer abgelegt. Das untere Bein agiert als Spielbein. Zusätzlich kann der Unterarm auf einer instabilen Untergrund platziert werden.)

Alternativ: Der Unterarm wird auf den Pezziball und der Fuß des Stützbeines auf dem Boden aufgesetzt. Die weiteren Kriterien sind analog der oberen Bewegungsbeschreibung zu sehen. (Die gleiche Übung ist im Slingtrainer möglich)

2.2.3 Bridging auf Pezziball



Bridging einbeinig auf Pezziball



Bridging mit Schulter auf Pezziball Alternative

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Füße hüftbreit auf dem Pezziball aufgelegt, das Gesäß wird bis zur Hüftstreckung angehoben. Die Arme sind ca. 90° zum Oberkörper in Richtung Decke gestreckt. Das Spielbein wird gestreckt zur diagonalen Schulter geführt. Das Becken wird dabei mitgedreht.

Alternativ: Die Schultern werden auf dem Pezziball, die hüftbreit aufgestellten Füße auf dem Boden platziert. Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie, Die Arme sind ca. 90° abgespreizt und gestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Das Spielbein wird gestreckt zur diagonalen Schulter geführt. Das Becken wird dabei mitgedreht.

2.3 Rücken

2.3.1 Rückenstrecker auf Pezziball



Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Der Oberkörper wird bäuchlings in Höhe des Bauchnabels auf dem Pezziball platziert. Die gestreckten Arme sind über dem Kopf in einem 180° Arm-Rumpf-Winkel (ggf. wird in die Hände ein leichtes Gewicht gelegt). Das unterstützende Bein steht mit dem Fuß bei leichter Kniebeugung auf. Das Spielbein ist angehoben. Der Rumpf ist gestreckt. Aus dieser Position wird der Oberkörper Wirbel für Wirbel eingerollt und wieder langsam in die Streckung gebracht. Das diagonale Arm-Bein-Paar wird gerade ausgestreckt.

Alternativ: In der gestreckten Rumpfposition wird der Oberkörper wechselseitig leicht gedreht. Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule eingestellt und folgt der Bewegung.

2.3.2 Oberer Rücken/Zwischenschulterblattmuskulatur

Bemerkung: Ausgangsstellung Rückenlage, die Füße werden hüftbreit aufgestellt. Die Oberarme werden in den Schlaufen platziert. Die Arme sind im Ellenbogen 90° gebeugt und abgespreizt. Zur Endposition wird der Körper über den Druck auf die Ellenbogen von der Unterlage abgehoben, so dass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden.

Alternativ: Ein Bein wird gebeugt oder gestreckt von der Unterlage abgehoben.



2.4 Beine

2.4.1 Sumo-Kniebeuge meets Ausfallschritt



Bemerkung: Aus dem Stand (hüftbreite Fußstellung, leichte Kniebeugung, Arme über dem Kopf) erfolgt ein Sprung in die tiefe und breite Hockstellung. Die Knie bleiben dabei über den Füßen. Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage, das Gesäß ist nach hinten herausgestreckt. Es schließt sich ein Sprung in die Ausgangsposition an. Daraus wird in einen Ausfallschritt gesprungen. Im Ausfallschritt ist das hintere Bein gestreckt, das vordere Knie 90° gebeugt und über dem vorderen Fuß platziert. Der gestreckte Oberkörper befindet sich in der Aufrichtung. Danach Sprung zurück in den Stand. Während der ganzen Übung sind die Fersen angehoben. Die Übung erfolgt dynamisch schnellkräftig: kurze Verweildauer in den Positionen, schneller Kraftimpuls bei den Sprüngen.

2.4.2 Ausfallschritt mit erhöhtem Bein auf Pezziball/im Slingtrainer



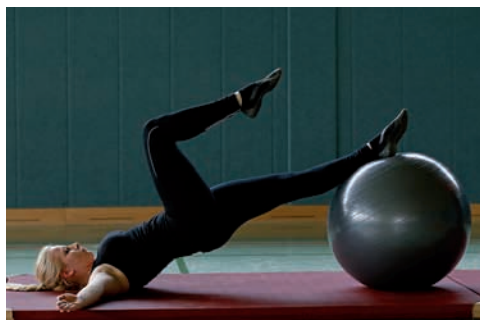
Ausgangsstellung



Endstellung

Bemerkung: Aus dem Stand wird ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Das hintere Bein wird bei dieser Übung erhöht auf einem Pezziball oder in der Schlaufe des Slingtrainers abgelegt, (das vordere Bein steht auf einem instabilen Untergrund). Das vordere Bein wird gebeugt, das erhöhte Bein schiebt sich nach hinten. Das 90° gebeugte Knie des vorderen Beines bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände werden hinter den Ohren platziert. In der Endstellung wird der Oberkörper zum vorderen Knie gedreht. Becken und Bein halten ihre Position Die Übung wird dynamisch schnellkräftig ausgeführt: langsame Einnahme der Endposition (2–3 sec), schnellkräftige Bewegung in die Ausgangsposition (1 sec).

2.4.3 Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur) Ischios auf Pezziball einbeinig



Ausgangsstellung

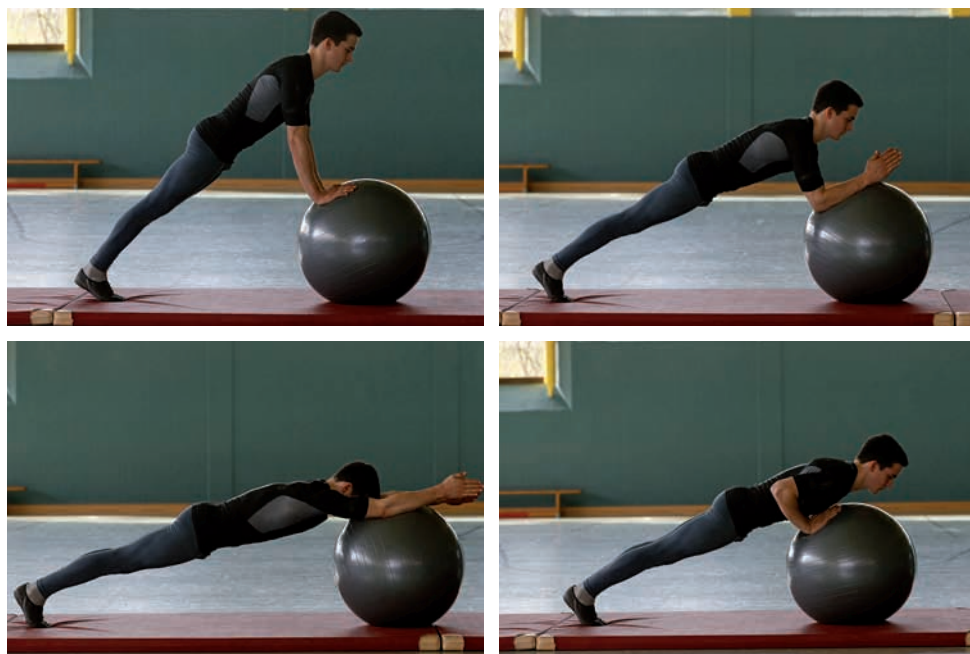


Endstellung

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Beine auf einem Pezziball abgelegt. Oberkörper und Becken werden bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Zur Endstellung wird ein Bein gebeugt angehoben, das andere Bein permanent gestreckter Hüfte maximal gebeugt. Anschließend wird die Ausgangsposition wieder eingenommen. Die Übung wird dynamisch langsam ausgeführt.

2.5 Arm, Brust, Rumpf

2.5.1 Liegestütz Unterarmstütz Kombination auf Pezziball



Bemerkung: Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, die Füße werden hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände bzw. Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Boden. Daraus wird der Ball nach vorn gerollt, bis die Arme den Unterarmstütz einnehmen können. Im Anschluss erfolgt der umgekehrte Weg zurück in den Handstütz. Danach werden die Arme soweit gebeugt, bis die Brust annähernd den Pezziball berührt. Die Übung wird dynamisch schnellkräftig im 2-1-Rhythmus durchgeführt.

Zusätzlich kann die Übung erschwert werden, indem der Ball aus dem Unterarmstütz soweit nach vorne gerollt wird, bis ein Arm-Rumpf-Winkel von annähernd 180° entsteht.

2.5.2 Head-down-Liegestütz



Ausgangsstellung

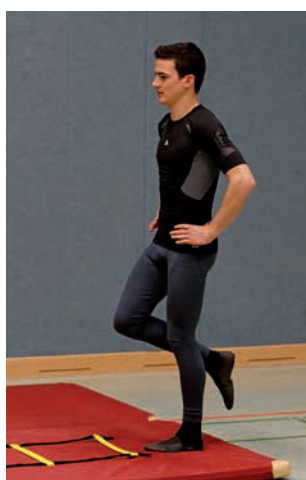
Endstellung mit Bein in der Standwaagenposition

Bemerkung: Aus der gebückten Position erfolgt ein Absenken des Oberkörpers durch die Armbeugung bis sich das auf der Höhe der Hände befindet. Daraus schließt sich ein schnellkräftiger Druck in die Ausgangsposition an. Die Arme werden dabei vollständig gestreckt, aber nicht überstreckt. Der Bewegungsablauf ist dynamisch schnell im 2-1- Rhythmus (2 sec Hinweg, 1 sec. Rückweg).

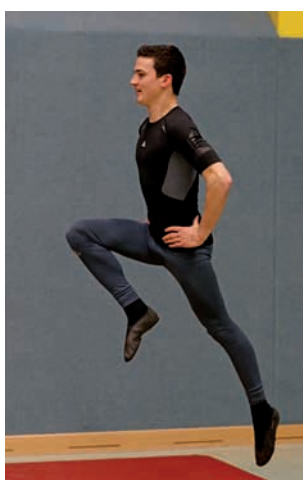
Alternativ: Zusätzlich kann ein Bein in die Standwaagenposition herausgestreckt werden.

3. Koordination – Gleichgewicht

3.1 Standweitsprung (z.B. in der Koordinationsleiter)



Ausgangsstellung



Flugphase

Bemerkung: In der Ausgangsstellung wird der Einbeinstand eingenommen. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Es schließt sich ein hoher weiter Sprung nach vorne an, bei dem zusätzlich das Spielbein während der Flugphase in der Hüfte mehr als 90° aktiv gebeugt wird. In der nächsten Standphase 2–3 sec. stehen, dann erfolgt ein neuer Zyklus. Maximal 8–10 Sprünge kopeln.

Alternativ: Die Übung wird nur auf dem Fußballen durchgeführt. Die Ferse bleibt durchgängig abgehoben.

3.2 Einbeinsprünge Treppe sw.



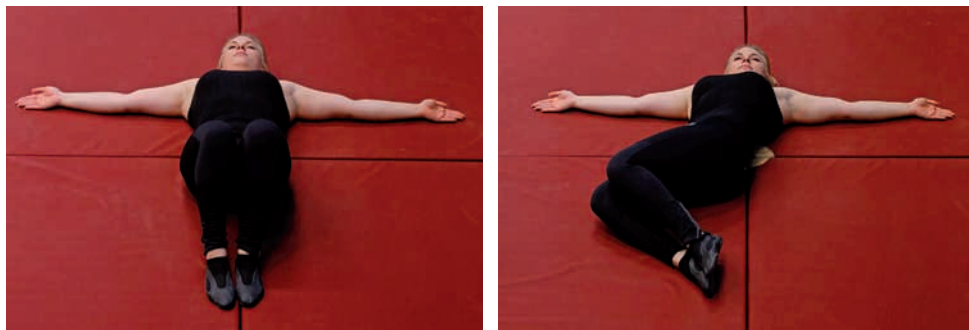
Bemerkung: Aus der Ausgangsstellung Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie im Standbein und 90° gebeugter Knie- und Hüfte im Spielbein werden Einbeinsprünge sw. über Treppenstufen durchgeführt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, die Arme in der Hüftbeuge fixiert. Zwischen den Sprüngen wird ca. 2 sec. die statische Ausgangsstellung eingenommen. Maximal 10 Sprünge einbeinig koppeln.

Alternativ: Die Übung wird nur auf dem Fußballen durchgeführt. Die Ferse bleibt durchgängig abgehoben.

4. Beweglichkeit Rumpf

Allg. Hinweise: die Übungen werden zunächst flüssig und langsam mit jeweils 10–15 Wiederholungen durchgeführt. Nach der letzten Wiederholung ca. 30–60 sec. in der Endstellung bleiben. Es sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Langsam die Position verlassen.

4.1 Drehdehnlage 1 (Rückenlage)



Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt auf dem Boden platziert, die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Mit der Ausatmung werden die Beine seitlich abgelegt, mit der Einatmung werden die Beine wieder aufgestellt, die Schultern bleiben dabei auf dem Boden liegen. Die Übung wird abwechselnd zur linken und zur rechten Seite durchgeführt.

4.2 Drehdehnlage 2 (Rückenlage)



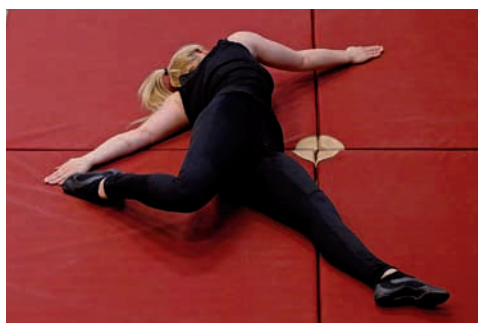
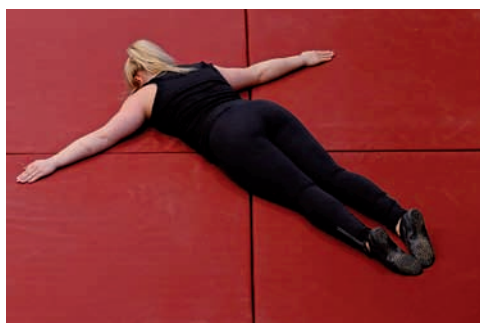
Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Ein Bein wird abwechselnd gestreckt zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

4.3 Dreh(dehn)lage 3 (Seitlage)



Bemerkung: In der Seitlage wird das obenliegende Bein im Knie- und Hüftgelenk ca. 90° gebeugt und vor dem Körper abgelegt. Der unten liegende Arm fixiert das Knie am Boden. Der obere Arm dreht sich mit dem Oberkörper in die Rückenlage. Der Kopf folgt der Bewegung (s. Fotos). Das fixierte Knie bleibt am Boden.

4.4 Dreh(dehn)lage 4 (Bauchlage)



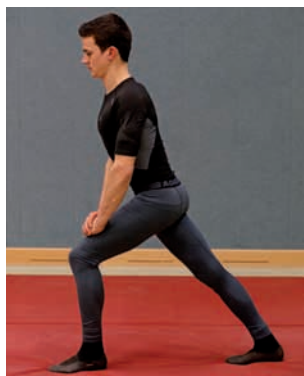
Bemerkung: In der Bauchlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Handflächen liegen auf dem Boden und die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Es wird abwechselnd ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Dabei wird der Kopf, wenn das linke Bein zum rechten Arm geführt wird, zur linken Seite gedreht und umgekehrt.

5. Dehnübungen

Allg. Hinweise: Jede Übung wird mindestens 30–60 Sek. gehalten werden. Dabei sollte die jeweilige Position langsam eingenommen und verlassen werden. In der Endposition sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz“) spürbar sein. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

5.1 Wadenmuskulatur

Bemerkung: Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.



5.2 Hüftbeugermuskulatur

Bemerkung: Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet, das Becken wird langsam nach vorne geschoben.



5.3 Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Bemerkung: Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Fuß wird oberhalb des Sprunggelenkes umgriffen und an das Gesäß geführt. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Zur besseren Gleichgewichtskontrolle dient evtl. ein Festhalten an einer Wand oder an einem Partner.



5.4 Gesäßmuskulatur

Bemerkung: In Rückenlage wird das eine Bein ca. 90° in der Hüfte und im Knie gebeugt, das andere Bein wie bei einem halben Schneidersitz auf dessen Oberschenkel platziert. Die eine Hand hält die 90° Beugung des ersten Beines, die andere Hand drückt gegen das Knie des anderen Beines und verstärkt die Dehnung.

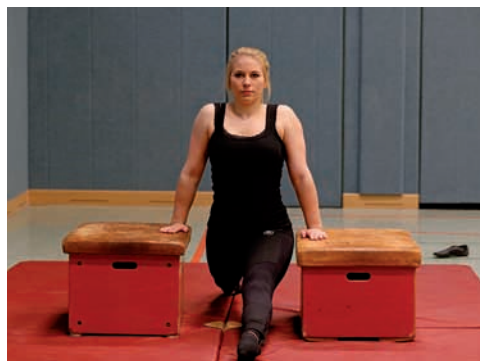


5.5 Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischocrurale Muskulatur)

Bemerkung: In Rückenlage wird ein Bein senkrecht nach oben gestreckt, das andere Bein liegt gestreckt in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden. Das oben gestreckte Bein wird oberhalb des Fußes mit einem Handtuch o.ä. umgriffen und gestreckt in Richtung Kopf geführt.



5.6 Kombinationsübung Hüftbeuger-/strecker



Bemerkung: In der Ausgangsstellung befindet sich der Voltigierer in einer Art Ausfallschritt, die Arme stützen seitlich neben dem Körper auf einem Stuhl oder einer Kiste. Aus der Position wird der Körper schrittweise in den Spagat abgesenkt, indem beide Füße auf einer gedachten geraden Linie nach außen geschoben. Die Beckenachse bleibt parallel zur Schulterachse, der Oberkörper ist aufgerichtet.

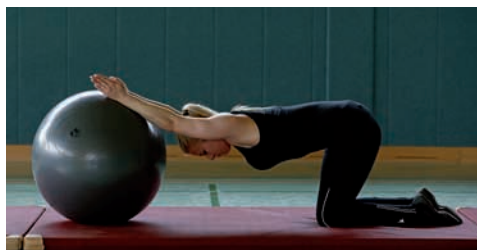
5.7 Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

Bemerkung: Im Grätschstand stützt sich der Voltigierer auf einer Kiste vor dem Körper ab und senkt sich schrittweise in den Spagat ab. Die Füße werden auf einer gedachten geraden Linie nach außen geschoben. Die Hüfte ist möglichst gestreckt. (Alternativ werden die Hüftgelenke dabei außenrotiert, indem die Fußspitzen nach oben zeigen.)



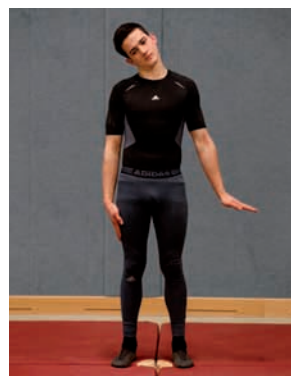
5.8 Brustmuskulatur (mit Pezziball)

Bemerkung: Im Vierfüßlerstand werden die Hände der gestreckten Arme schulterbreit auf einem Pezziball positioniert, die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Arme und der Oberkörper sind auf einer Höhe. Die Schultern werden abgesenkt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.



5.9 Schulter-Nacken-Muskulatur

Bemerkung: Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



5.10 Armstreckermuskulatur (Triceps)

Bemerkung: Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und bewegt den Arm in Richtung der anderen Schulter. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

