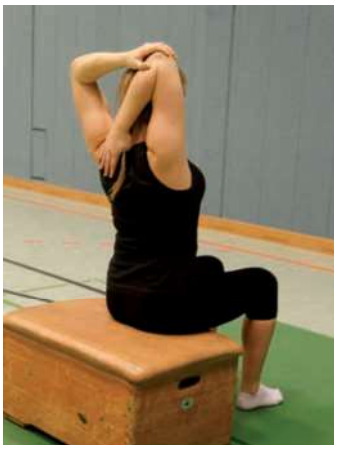
Alternative
Es wird eine Schrittstellung nahe einer Wand eingenommen. Der Arm wird im Ellenbogen 90° gebeugt und in Schulterhöhe an der Wand positioniert. Der Oberkörper bleibt gerade und aufgerichtet, Bauch und Gesäßmuskulatur werden angespannt.

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

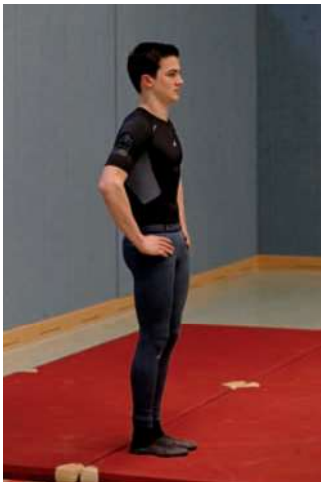
Alternative

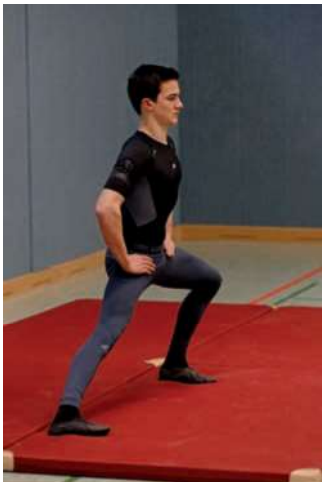
Bemerkung: In Rückenlage werden die Beine im 90° Hüft- und Kniebeugung angehoben, die Arme werden in Höhe der Schultern soweit abgespreizt, dass die Oberarme auf dem Boden liegen, die Ellenbogen sind 90° gebeugt und die Unterarme und Fingerspitzen zeigen zur Decke.
In der Endposition werden die Schulterblätter 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 (ischiocrurale 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.