

Technisches Krafttraining

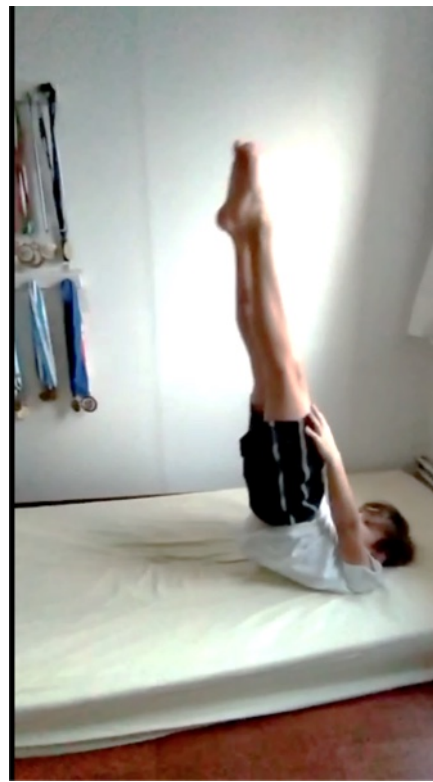
Übungen

1

- *In der Rückenlage die Beine gestreckt nach oben und unten bewegen 1X12*



- *In der Hechtposition sitzen, auf den Rücken abrollen bis zur Kerze, 10x*
--Blick richtung Füße
--Arme gestreckt auf die Beine legen



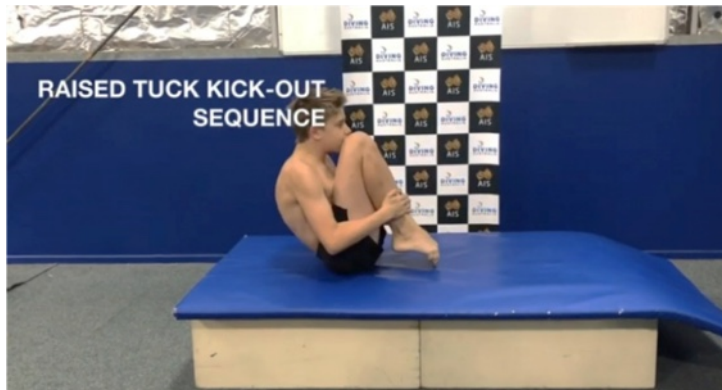
- *In der Rückenlage ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt auf dem Boden aufgestellt, abdrücken und Hüfte weg vom Boden bis in die Kerze*
-- *Bauch und Gesäss dabei anspannen*

Pro Bein 5 bis 7 Mal



Öffnungsschema Rückwärts:

- 1) In enger Hocke sitzen
 - 2) Beine kraftvoll ausstrecken und den Körper in gerade Position (Hollow Position) bringen / Blick Richtung Zehen
 - 3) Kopf nach hinten, Eintauchpunkt fixieren
 - 4) Arme über dem Kopf schliessen
- die Fersen bleiben bis Punkt 4 leicht über dem Boden!



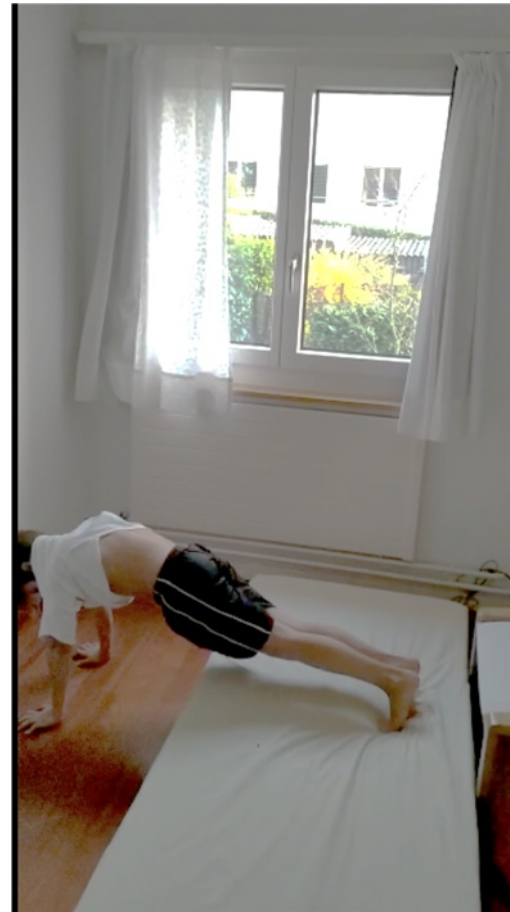
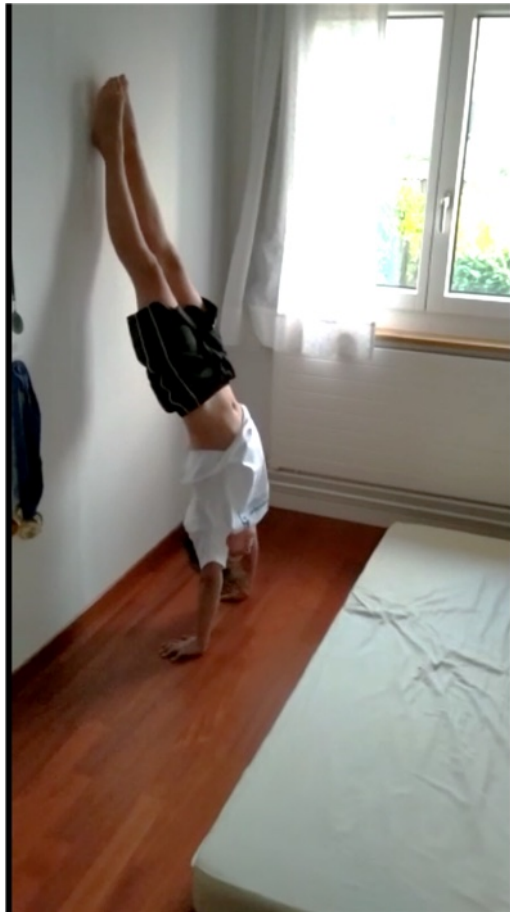
- *In die Knien gehen, mit einem schnellen Jump die Beine nach hinten ausstrecken und an die Wand stossen
10 Mal wiederholen*



- *Handstand mit dem Rücken zur Wand (leichte Schräglage, siehe Bild)
mit den Füßen an der Wand abstossen und den Körper zur aufrechten Position bringen und zurück*
--Beine und Gesäss ganz fest halten



- *Handstand mit dem Rücken zur Wand, den Körper durchgestreckt fallen lassen und in Plank Position landen*
 - die Übung muss auf einer weichen Matte ausprobiert werden
 - Spannung bis zur Landung halten!
 - die Landung erfolgt zuerst mit den Fussballen!



- *Bauch-Muskulatur mit Theraband 10 Mal*



- *Bauchmuskulatur 10 Mal*

1) In der Rückenlage die Beine angewinkelt (ca.90°) in der Luft halten

2) Die Beine im Wechsel nach vorne strecken und zurück

