

Technisches Krafttraining

Übungen

2

Ausfallschritt (Hurdle)

- 1) Ausgangsposition aufrecht, gerade
- 2) Ausfallschritt mit Ferse voran, beide Arme parallel leicht nach hinten gestreckt mit aufrechtem Oberkörper und eingerollter Hüfte
- 3) beide Arme gestreckt über den Kopf ziehen, das hintere Bein bis ca. 90° nach oben ziehen, Standbein leicht gebeugt
- 4) Standbein ganz strecken
- 5) Spielbein nach vorne ausstrecken und Standbein nachziehen



- *Rolle vorwärts, aufstehen mit einem Bein
5 Mal pro Bein*



- *In der Hechtposition sitzen. Arme voll gestreckt über dem Kopf halten den Oberkörper kraftvoll auf die Beine beugen, Arme in Seithaltung 10 Mal*



- Öffnungsschema vorwärts im Sitzen / 10 Mal

1) In enger Hocke-Position sitzen (unterer Teil des Schienbeins greifen)

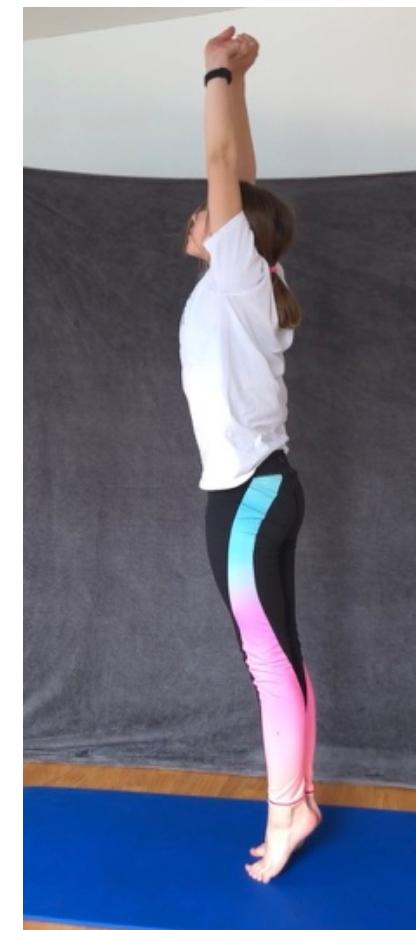
2) die Beine kraftvoll nach vorne und in die Hecht-Position ausstrecken; die Arme zur Seite so gestreckt halten, dass sie im Augenwinkel sichtbar sind

3) Schnelles, kräftiges Aufrichten des Oberkörper zum Stretzsitz

4) Hände schliessen, Blick Richtung Hände



- *Öffnungsschema vorwärts stehend / 10 Mal*



- *Mit etwas Abstand vor einer Wand in die Kniebeugung gehen, Arme gebeugt nach hinten.
Beim Aufstehen Arme strecken und den Körper in eine leichte C Position bringen.
1 Mal 10*



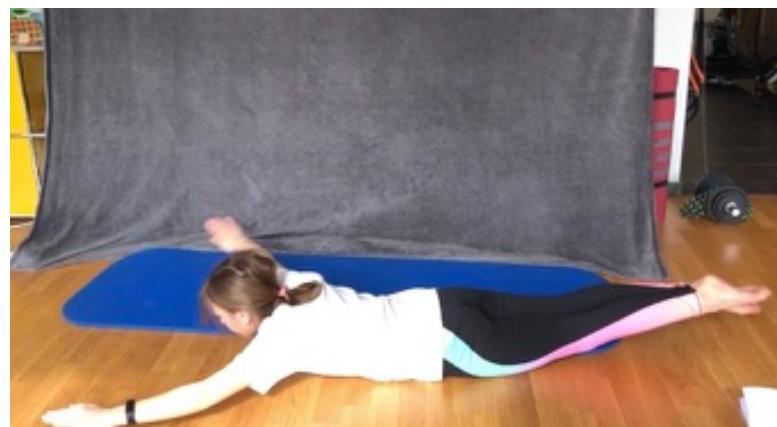
- *Handstand mit dem Bauch zur Wand
mit den Füßen abstossen bis der Körper zur aufrechten Position kommt und wieder zurück
5 bis 10 Mal*
 - Immer die Wand mit den Fussballen berühren
 - nach dem Abstossen die Zehen strecken, Bauch und Gesäß anspannen



- *Handstand 10 Mal*
1) *Einen Stab hinter den Kopf legen, Arme gestreckt über den Kopf*
2) *den Oberkörper nach unten beugen und versuchen bis auf die Zehenspitzen hochzukommen und wieder in die Ausgangsposition zurückkommen*



- *Einige Bewegungen für die seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur*



- *Einige Bewegungen zur Stabilität*



- *Stabilitätskraft*

