

SSC

DIE SPORTIDEE

Trainingsplan

Allroundsport

MATERIAL

Gymnastikmatte

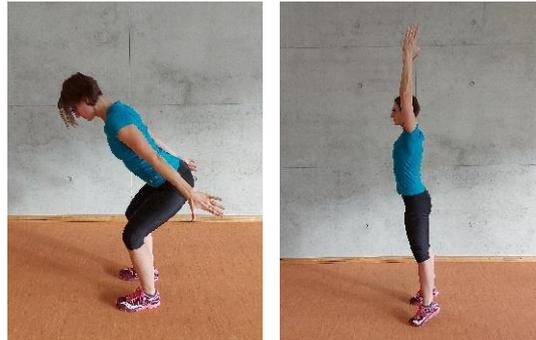
Aufwärmen

Diese Übungen dienen dem Aufwärmen der Muskulatur und der Gelenke. Sie sollten ca. 15 Minuten in Anspruch nehmen.

Übung 1: Schulter-, Hüft- und Kniemobilisation

- 1.1 Locker in die Knie gehen. Nach oben strecken ggf. bis auf die Zehenspitzen gehen.
- 1.2 In der Streckung bleiben und die Arme über die Seite nach unten führen und wieder zurück nach oben.

Jeweils 15 Wiederholungen



Übung 2: BWS- und Schultermobilisation

- 2.1 Arme eindrehen und den Oberkörper rund machen. Arme aufdrehen und den Oberkörper aufrichten. *10-15 Wiederholungen.*



- 2.2 Die Hände im Wechsel nach rechts und nach links schieben, beim Schieben die Handfläche nach oben drehen, den Oberkörper mitbewegen. *10-15 Wiederholungen pro Seite.*

Übung 3: Schulter-, Hüft- und Kniemobilisation

- 3.1 Rechten Arm und mit dem linken Fuß seitlich den Boden antippen. Steigerung: Das linke Bein abspreizen ohne den Boden zu berühren.
- 3.2 Rechten Arm und linkes Bein abspreizen (wenn möglich, den Fuß nicht auf den Boden setzen). Das Bein anwinkeln (das Knie so hoch heben wie möglich) und die Hand Richtung Fuß führen.

Jeweils 15 Wiederholungen pro Seite.



Übung 4: Schultermobilisation

4.1 Arme seitlich gestreckt, beide Handflächen nach vorne ausgerichtet. Arme anwinkeln und die Hände hinter den Kopf führen. Arme wieder strecken. Die Handflächen nach hinten drehen. Die Arme beugen und die Hände hinter den Rücken führen.



4.2 Arme seitlich gestreckt, die rechte Handfläche nach vorne ausgerichtet, die linke Handfläche nach hinten. Den rechten Arm beugen und die Hand hinter den Kopf führen. Gleichzeitig den linken Arm beugen und die Hand hinter den Rücken führen. Die Arme zurück in die seitliche Streckung führen. Die rechte Handfläche nach hinten drehen, die linke Handfläche nach vorne. Den rechten Arm beugen und die Hand hinter den Rücken führen, den linken Arm beugen und die Hand hinter den Kopf führen. Zum Abschluss versuchen die Hände hinter dem Körper zusammenzuführen. *Jeweils 10-15 Wiederholungen.*



Übung 5: Rumpfmobilisation & Gleichgewicht

5.1 Im Wechsel mit den Fußspitzen den Boden vorne antippen. Die Arme schwingen locker vor und zurück. *So oft durchführen, bis die Arme gelockert sind.*

Die Armbewegung wird größer. Den Blick geht zur Hand, die nach hinten geschwungen wird.

10 Wiederholungen pro Seite.

5.2 Die rechte Fußspitze bleibt vorne, nach rechts aufdrehen und den rechten Arm nach hinten führen und wieder zurück.

Nachschauen.

Schwieriger: Die Fußspitze vom Boden heben.

10-15 Wiederholungen pro Seite.



Übung 6: Rumpf-, Hüft- und Kniemobilisation

6.1 Gerader Stand, Hände seitlich an der Hüfte. Ausfallschritt nach hinten. Im Wechsel rechts und links. *15 Wiederholungen pro Seite.*

6.2 Im Ausfallschritt bleiben. Das linke Bein ist vorne. Die Finger ineinander einhaken. Beine beugen und das Becken nach unten absinken (nicht nach vorne schieben!). Dabei den Oberkörper nach links drehen. *15 Wiederholungen pro Seite.*



KRÄFTIGEN - Zirkeltraining

Alle Übungen werden hintereinander durchgeführt. Jede Übung wird im mäßigen Tempo eine Minute lang durchgeführt. Nachdem alle Übungen absolviert wurden erfolgt eine Pause von ca. 2 Minuten zum Trinken etc. Wir empfehlen 3 Durchgänge.

1. Arme strecken in Vorlage

Gesäß-, Rücken- und Schultermuskulatur

- Oberkörper in die Vorlage bringen, Rücken gerade halten. Arme nach vorne strecken und wieder beugen.
- Schultern bleiben während der Übung hinten unten, Schulterblätter zusammengezogen.
- Bauchspannung!



2. Ausfallschrittkniebeuge mit Seitneigung

Gleichgewicht, Oberschenkelmuskulatur

Schwierigere Variante: zusätzlich stabilisierende Rumpfmuskulatur

- Einen langen Schritt nach hinten machen (rechter Fuß hinten, linker Fuß vorne). Hände seitlich abstützen. Beine beugen (die absolute Endposition wäre rechter Winkel im vorderen sowie hinteren Knie), das Becken absinken und die Beine wieder strecken.
- Das Becken nicht nach vorne schieben!
- Schwieriger: In der tiefen Position den rechten Arm nach oben über den Kopf führen und mit dem Oberkörper in die Seitneigung gehen.
- Nach 30 s die Seiten wechseln.



3. Kniebeuge

Oberschenkel

- Hüftbreiter Stand, Arme hängen nach unten. Eine Kniebeuge ausführen und dabei die Arme nach vorne oben führen. Wieder in den Stand kommen und die Arme nach unten führen.
- Der rücken ist gerade, Fußspitzen und Knie leicht nach außen ausgerichtet.
- Bauchspannung!



4. Vierfüßlerstand

Rumpfmuskulatur

- Vierfüßlerstand. Rechten Arm und linkes Bein strecken. Den Arm und das Bein beugen (Knie und Ellbogen zusammenführen).
- Schwieriger: Arm und Bein bleiben gestreckt, parallel zum Boden. Den ganzen Oberkörper nach vorne und hinten bewegen.
- Nach 30 s die Seite wechseln. Alternativ eine ganze Minute arbeiten und erst im nächsten Durchgang die Seite wechseln. Dann entweder 2 oder 4 Durchgänge durchführen



5. Unterarmstütz

Rumpfmuskulatur

- Unterarmstütz mit Knien auf dem Boden. Im Wechsel das rechte und das linke Bein strecken. Das Becken unbewegt halten (nicht nach oben-unten bewegen)!
- Schwieriger: Im Unterarmstütz mit gestreckten Beinen starten und die Beine im Wechsel beugen, so dass die Knie im Wechsel den Boden berühren.



6. Schwimmer

Rückenmuskulatur

- Arme und Beine strecken, Fußspitzen aufgestellt. Die gestreckten Arme über die Seite nach hinten führen und wieder vor.
- Bauchspannung!
- Schwieriger: Die Arme im Wechsel vor und zurück führen. Den Oberkörper dabei ruhig halten!
- Bei Schulterbeschwerden: die Arme so weit vom Körper weg bewegen wie möglich.



7. Liegestütz

Rumpf- und Brustmuskulatur, Trizeps

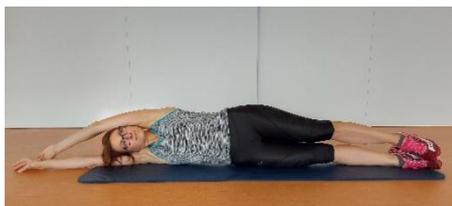
- Liegestütz mit Knien auf dem Boden. In den Liegestütz absinken und wieder hochdrücken. Die Hände sind so platziert, dass in der tiefen Position zwischen den Oberarmen und dem Oberkörper ein Winkel von ca. 45 Grad ist.
- Bauchspannung!
- Intensiver für den Trizeps: Die Hände körperbreit platzieren. Ellbogen bleiben am Körper.



8. Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Rumpf- und Gesäßmuskulatur

- Seitenlage. Arme, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Das obere Bein heben und den oberen Arm Richtung Bein führen.
- Die Beckenknochen sind übereinander, das Becken weder nach vorne noch nach hinten kippen lassen!
- Schwieriger: Den Oberkörper anheben.



9. Kräftigung der Bauchmuskulatur

Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Beine und Arme nach oben gestreckt. Beide Arme gleichzeitig nach hinten Richtung Boden führen. Gleichzeitig das rechte Bein Richtung Boden führen. Beide Arme sowie das Bein wieder nach oben führen. Bei der nächsten Wiederholung das linke Bein gleichzeitig mit den Armen Richtung Boden führen.
- Bauchspannung – kein Hohlkreuz zulassen!
- Leichter: Die Beine sind angewinkelt (Bild 2).
- Schwieriger: Beide Beine Richtung Boden führen (Bild 3).



10. Scheibenwischer

Rumpfmuskulatur

- Rückenlage, Arme seitlich gestreckt, Beine angewinkelt (90 Grad in der Hüfte und in den Knien). Die Beine im Wechsel nach rechts und links führen. Nur so weit, dass beide Schultern auf dem Boden liegen bleiben.
- Schwieriger: Die Beine gestreckt.



DEHNEN

Die Dehnübungen 30-60 Sekunden pro Seite halten.

1. Seitlicher Nacken

- Kopf zur Seite neigen (ohne Drehung), bis die Dehnung auf der Halsseite bis über das Ohr spürbar ist (Bild 1).

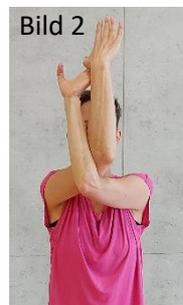


2. Hinterer seitlicher Nacken

- Kopf mit dem Scheitel in Richtung Zimmerdecke schieben, dann Doppelkinn herstellen und Kinn aktiv zum Brustbein bewegen (Bild 2).

3. Oberer Rücken und Schultergürtel

- Ellbogen vor dem Körper schließen (Bild 1). Arme mit geschlossenen Ellbogen in Richtung Zimmerdecke schieben. Evtl. dort kleine Kreise mit den Ellbogen malen.
- Schwieriger: Die Arme „verknoten“ (Bild 2).



4. Brustmuskulatur

- Ellbogen unter Schulterniveau an die Wand legen. Den ganzen Körper von der Wand wegbewegen, bis die Brustmuskulatur ein Dehngefühl spürt.



5. Oberschenkelvorderseite

- Bauchlage. Ein Bein beugen, den Fuß mit einer Hand festhalten und zum Gesäß ziehen.
- Kein Hohlkreuz bilden!



Oberschenkelrückseite

- Rückenlage. Ein Bein nach oben strecken, mit den Händen festhalten und heranziehen.



6. Unterer Rücken

- Rückenlage, Beine angestellt. Beine an den Körper ziehen. Evtl. mit den Knien kleine Kreise beschreiben. Oder hin und her schaukeln.

