

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 2

### Movement Preps / Beweglichkeitsübungen

#### **1. Ausfallschritt mit Rotation + Hüft-/Beinstreckung**

- Einbeinstand, angehobenes Bein angewinkelt zur Brust ziehen, langer Ausfallschritt, Rotation nach rechts und links mit Blick zur hinteren Hand
- Fußferne Hand absetzen, Hüfte strecken, angehobenen Arm nach oben rotieren und hinterher schauen, Hände neben den Vorderfuß setzen, Beine strecken, dann zurück in den Stand
- 3-5 Wiederholungen je Seite

#### **2. Sumo Hocke + Stretching**

- Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht, in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belasten, mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke
- 3-5 Wiederholungen

#### **3. Handläufe mit Sonnengruß**

- Start im Stand mit gestreckten Beinen, locker herunterhängen, langsam mit den Händen nach vorne wandern in den Liegestütz, Knie ablegen und Hüfte strecken, dann Hüfte nach hinten schieben und Schulter strecken, danach wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)
- 3-5 Wiederholungen

#### **4. Hip Rotation**

- Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine gestreckt, abwechselnd 1 Bein diagonal zur Hand ziehen, Blick in die andere Richtung
- 3-5 Wiederholungen je Seite

#### **5. Dehnung Brustmuskulatur**

- Seitlich an Türrahmen, Wand o.Ä. stellen und Hand mit gestrecktem Arm an Türrahmen legen, andere Schulter nach hinten ziehen
- Bei rechtem Arm steht der rechte Fuß vorne und anders herum
- 20-30 Sekunden je Seite, 1-3 Durchgänge

#### **6. Dehnung Außenrotatoren liegend**

- Seitlage auf dem Boden, oberes Bein angewinkelt, Knie vorne auf Boden, unterer Ellenbogen auf Schulterhöhe auf Boden aufgestellt
- Obere Hand drückt die untere Hand Richtung Bein leicht nach unten
- 20-30 Sekunden je Seite, 1-3 Durchgänge

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 2

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Beine abwechselnd anheben**

- Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über den Ellenbogen, Schulterblätter zusammengezogen (keinen „Buckel“ machen), Hüfte gestreckt (nicht durchhängen), Füße hüftbreit aufgestellt
- Abwechselnd 1 Bein anheben ohne Hüfte oder Schulter zu verdrehen
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger halten

#### **8. Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben**

- Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, diagonal eine Hand und einen Fuß anheben, Schulter und Hüfte gerade halten
- 5 Wdh pro Seite, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Beckenlift**

- Seitliche Position, Ellenbogen unter der Schulter, Füße aufeinander, Hüfte und Schulter gerade, Blick nach vorne, Spannung halten
- Hüfte absenken (kein Bodenkontakt) und maximal nach oben drücken
- 20 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche 5 Sek. pro Seite länger halten (gerade bleiben!)

#### **10. Hintere Kette: Brücke / Hip extension statisch**

- Brücke nur auf Fersen und Schultern, Beine angewinkelt, Arme nach oben gestreckt
- Hüfte oben gestreckt halten
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger halten

#### **11. Schulterstabilisation: YTWL**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, Arme anheben, Schulterblätter zusammenziehen
- Y= Arme vorne, T= Arme Schulterhöhe, W= Arme angewinkelt, Ellenbogen auf Brusthöhe, L= Arme 90° angewinkelt, Ellenbogen eng am Körper
- 6 Wdh pro Buchstaben, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen je Buchstaben mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Sit-ups mit Rotation**

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und dabei den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links rotieren, danach wieder ablegen
- 10 Wdh, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 2

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Drop Jump: Reaktiver Sprung nach Landung von Erhöhung**

- Hüftbreiter stand auf Erhöhung (ca. 20-30cm), Hände an der Hüfte, nach vorne fallen lassen und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken
- Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **14. Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen**

- Hüft- bis Schulterbreiter stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **15. Kniebeuge: Reißkniebeuge mit Besenstiel**

- Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, „Stange“ in die gestreckten Arme über Kopf (breit greifen), so aufrecht wie möglich in die (tiefe) Hocke gehen
- Darauf achten die Fersen belastet, die Knie außen und den Rücken gerade und die Ellenbogen gestreckt zu halten
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **16. Hebeübung: Anreißen eng mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, „Stange“ eine Daumenlänge von der Hüfte entfernt greifen, Rücken gerade (Schulterblätter auf Spannung), in die Hocke gehen, Schultern starten über der Stange, Stange langsam (schneller werdend) eng am Körper nach oben führen (erst Knie und Hüfte strecken, dann Schultern hochziehen, dann Ellenbogen seitlich hochziehen!)
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **17. Ausfallschritte: dynamisch**

- Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach vorne gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben
- Hinteres Knie absenken und wieder in den Stand zurückkehren
- 8 Wdh pro Bein, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

### **18. Liegestütz dynamisch: Aufdrücken vom Boden, exzentrisch**

- Bauchlage auf dem Boden, Füße hüftbreit, Knie auf dem Boden, Hände neben Brust/Schulter auf den Boden stellen, Oberkörper und Hüfte gleichzeitig vom Boden hoch drücken in die gestreckten Arme (Knie auf Boden), oben die Knie strecken und gestreckt den Körper ablegen
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern