

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 4

### 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 4

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Dynamik „In & out“ Sprünge**

- Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und abwechselnd einbeinig landen (Achtung: nicht durchhängen!)
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Liegestütz: Rotation unter Körper**

- Im Liegestütz (Füße eng, Hände Schulterbreit), abwechselnd 1 Knie mittig zur Brust ziehen und unter den Körper rotieren (Ellenbogen beugen!), dann wieder in die Ausgangsposition zurück
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Dynamik oberes Bein anheben**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt, oberes Bein bis max. 45° anheben, kurz halten und wieder absenken und absetzen
- 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, dabei 1 Bein statisch strecken**

- Brücke nur auf Fersen und Schultern, Beine angewinkelt, Hüfte und Arme nach oben gestreckt, 1 Bein strecken und halten, dabei darauf achten, dass die Hüfte möglichst gestreckt bleibt
- 10 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 5 Sekunden pro Seite mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Arm Außenrotation (ARO) liegend mit kleiner Flasche**

- Seitlage, Kopf abgestützt, oberes Bein angewinkelt, Knie auf Boden, Ellenbogen vom oberen Arm 90° angewinkelt am Körper
- Arm (mit Flasche) vom Körper nach oben rotieren, Ellenbogen bleibt am Körper
- 8 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Beckenheben nach 45° „Klappmesser“**

- Rückenlage, Beine nach oben gestreckt, Arme seitlich auf dem Boden, Oberkörper leicht anheben, Beine bis max. 45° nach vorne kippen, zurückziehen und das Becken senkrecht nach oben drücken
- 10 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 4

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Lateral Jump: Tuck Jump nach reaktivem seitlichen Sprung**

- Hüftbreiter Stand, kleiner Sprung zur Seite und mit kurzem Bodenkontakt wieder zurückspringen, dann einen Tuck Jump (Knie hochziehen) anschließen, danach die Seite wechseln
- 6 Sprünge (3 Sprünge je Seite), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **14. Sprinter Jump: Einbeiniger Sprung mit Schwungbein**

- Einbeiniger Stand, Standbein bis zu einer leichten Kniebeuge (mit Fersenbelastung) beugen, das freie Schwungbein von hinten nach vorne oben ziehen und maximal hochspringen, dann Bein wechseln
- Arme ziehen gegengleich mit, Landung immer auf beiden Füßen (leise)
- 6 Sprünge (3 Sprünge je Seite), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **15. Kniebeuge: Box Squat mit Besenstiel**

- Schulterbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht, „Stange“ auf die Nackenmuskulatur und Schulter legen, so aufrecht wie möglich in die Kniebeuge gehen, bis das Gesäß den Stuhl berührt, dabei darauf achten die Fersen belastet, die Knie außen und den Rücken gerade zu halten
- 10 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **16. Hebeübung: Reißen mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel breit (Armlänge + Schulterbreite) greifen, Rücken gerademachen (Schulterblätter auf Spannung) und gerade halten
- 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!), bis in die gestreckten Arme über Kopf weiterziehen
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **17. Ausfallschritte: seitliche Ausfallschritte**

- Hüftbreiter Stand, „Stange“ auf Nackenmuskulatur, geradestehen
- Abwechselnd nach rechts/links in einen weiten Ausfallschritt gehen, Füße zeigen nach vorne, gebeugtes Knie ist über dem Fuß, Hüfte hinten, Rücken gerade
- 6 Wdh pro Seite, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

### **18. Liegestütz dynamisch: Aufdrücken vom Boden mit Schulter-Tap**

- Bauchlage auf dem Boden, Füße hüftbreit, Knie angehoben, Hände neben Brust/Schulter auf den Boden stellen, Oberkörper und Oberschenkel gleichzeitig vom Boden hoch drücken in die gestreckten Arme
- Oben diagonal mit der Hand die Schulter berühren (beide Seiten), Körper versuchen gerade zu halten
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern