

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 6

### 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 6

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Dynamik über Körper rotieren**

- Grundposition Unterarmstütz, abwechselnd 1 Bein anheben und über den Körper rotieren, dann wieder in die Grundposition zurückkehren
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Liegestütz: 3 Punkt Stellung**

- Im Liegestütz (Füße breit, Hände Schulterbreit), abwechselnd 1 Hand leicht anheben und halten, darauf achten die Schulter und Hüfte gerade zu halten, sonst Füße evtl. etwas breiter aufstellen
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Sternposition auf Händen**

- Grundposition Seitstütz auf 1 Hand, oberen Arm startet am Körper, oberes Bein und oberen Arm kurz abspreizen, danach wieder am Körper ablegen
- 20 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche 5 Sek. pro Seite länger halten (gerade bleiben!)

#### **10. Hintere Kette: Halbmond in Bauchlage**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben
- Arme und Beine gemeinsam langsam nach rechts und links ziehen
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen pro Seite mehr zu schaffen

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

- Sitzende Position auf Boden, rechtes Bein aufgestellt, rechter Ellenbogen 90° angewinkelt auf rechtem Knie, Arm (mit Flasche) nach innen rotieren und wieder zurückrotieren in die Ausgangsposition
- 8 Wdh pro Seite, 2 Serien (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Scheibenwischer liegend**

- Rückenlage, Hände seitlich auf Boden, Oberkörper leicht angehoben, Beine nach oben gestreckt (oder leicht gebeugt), Beine langsam zur Seite „fallen lassen“ bis kurz vor dem Boden, dann zur anderen Seite rotieren
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholungen pro Seite mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 6

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Lateral Jump: Beidbeiniger Sprung zur Seite**

- Hüftbreiter Stand, Hände an der Hüfte, abspringen zur Seite aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (kurzer Bodenkontakt)
- 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. Skater Jump: Einbeiniger lateraler Sprung mit stabiler Landung**

- Einbeiniger Stand, freies Bein als Schwungbein nutzen, mit rechtem Bein so weit wie möglich zur rechten Seite springen und einbeinig stabil landen, dann mit dem linken Bein nach links springen
- 6 Sprünge (3 Sprünge je Seite), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen weiter zu springen

### **15. Kniebeuge: Einbeinige Kniebeuge mit Festhalten**

- Einbeiniger Stand, am Türrahmen (o.Ä.) festhalten, mit Fersenbelastung das freie Bein nach hinten nehmen (ohne Bodenkontakt) und in die Kniebeuge absenken, danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln
- 8 Wdh pro Seite, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

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

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel breit (1 Armlänge + Schulterbreite) greifen und auf Nackenmuskulatur und Schulter ablegen, mit geradem Rücken nach unten in die Reißkniebeuge springen, dabei die Arme strecken, dann wieder hüftbreit hinstellen und die Stange auf Nackenmuskulatur und Schulter ablegen
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **17. Ausfallschritte: Ausfallschrittcomplex**

- Hüftbreiter Stand, abwechselnd mit rechts und links in Ausfallschritte nach vorne zur Seite und nach hinten gehen (6 Ausfallschritte = 1 Wdh)
- 3 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **18. Liegestütz dynamisch: Spiderman**

- Liegestützposition, Füße hüftbreit, abwechselnd 1 Bein anheben und seitlich anwinkeln und dabei eine (tiefe) Liegestütz machen
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern