

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 7

### 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 7

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Commandos**

- Grundposition Unterarmstütz, abwechselnd mit rechter oder linker Hand zuerst in den Liegestütz hochdrücken, dann wieder in den Unterarmstütz zurückkehren
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Arm und Bein strecken**

- Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, diagonal einen Arm und ein Bein nach vorne bzw. hinten strecken, 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: Dynamik oberes Bein nach vorne und hinten ziehen**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt, oberes Bein leicht anheben und vorne mit der Fußspitze hinten mit der Ferse kurz den Boden berühren
- 20 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche 5 Sek. pro Seite länger halten (gerade bleiben!)

#### **10. Hintere Kette: Hyperextension mit Rotation**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Hände am Kopf, Füße in den Boden gedrückt, Oberkörper leicht anheben (Bauchspannung beinhalten!) und seitlich öffnen (Blick schräg nach oben)
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen pro Seite mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Butterfly reverse liegend mit Flaschen**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme auf Brusthöhe zur Seite gestreckt (Flaschen in den Händen), Arme leicht nach oben ziehen durch ein zusammenziehen der Schulterblätter
- 8 Wdh pro Seite, 2 Serien (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Radfahrer Crunch**

- Rückenlage, Hände am Kopf, Blick nach oben, Beine 90° angewinkelt in der Luft, abwechselnd Oberkörper anheben und nach links rotieren, dabei das rechte Bein nach vorne strecken, dann ablegen und mit der anderen Seite weitermachen
- 8 Wdh pro Seite, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholungen pro Seite mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 7

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

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

- Einbeiniger 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 pro Bein, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **14. Power Jump: Knee Jump**

- Kniestand, Hüfte gebeugt, mit Armschwung und explosiver Hüftstreckung versuchen direkt auf beide Füße zu kommen mit anschließendem Absprung nach oben
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

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

- Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, „Stange“ vorne auf der Schulter, Arme überkreuz, Ellenbogen vorne-oben
- So aufrecht wie möglich in die (tiefe) Hocke gehen, 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: Kreuzheben mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel eine Daumenlänge von der Hüfte entfernt greifen, Rücken gerade machen (Schulterblätter auf Spannung) und gerade halten
- Mit der Hüfte weit nach hinten gehen, Stange am Körper langsam Richtung Schienbeine führen, Knie nur leicht beugen, Fersen belasten
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

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

- Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben
- Hinteres Knie absenken und wieder nach vorne 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: Liegestütz + diagonal Arm und Bein strecken**

- Liegestützposition, Füße hüftbreit, abwechselnd einen Liegestütz ausführen, anschließend diagonal 1 Arm und 1 Bein anheben, Schulter und Hüfte gerade halten
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern