

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 8

### 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 8

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: 90° wandern**

- Grundposition Unterarmstütz, die Füße wandern in kleinen Schritten schnell bis ca. 45° nach links, dann zurück in die Mitte und weitere 45° nach rechts
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Liegestütz: Knie seitlich anziehen**

- Im Liegestütz (Füße eng, Ellenbogen gebeugt, Hände Schulterbreit), abwechselnd 1 Knie nach vorne ziehen und zur Seite strecken, 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 90° anwinkeln und strecken**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt, oberes Bein anheben und Knie Richtung Körpermitte ziehen, gleichzeitig den Ellenbogen zum Knie ziehen, danach wieder strecken Arm und Bein strecken
- 20 Sek pro Seite, 2 Serien (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche versuchen 5 Sek. pro Seite länger zu schaffen

#### **10. Hintere Kette: Hyperextension Oberkörper/Beine**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Hände auf dem Boden unter dem Kopf, Stirn ablegen, Füße in den Boden gedrückt, abwechselnd Oberkörper oder Beine leicht anheben (Bauchspannung beibehalten!)
- 6 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Vorgebeugte Schulterpresse**

- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Rücken gerade, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Hände (mit Flaschen) starten über der Schulter und werden nach vorne/oben (Verlängerung zum Körper) gestreckt und wieder zurückgeführt
- 8 Wdh, 2 Serien (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Seitliche Crunches**

- Seitlage, Knie seitlich angewinkelt, Arme nach vorne strecken, Oberkörper maximal nach oben anheben
- 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 8

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Fußgelenksprünge 90°: Reaktiver Sprung mit Drehung (ohne Erhöhung)**

- Hüftbreiter stand, Hände an der Hüfte, abspringen aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (ohne Zwischensprung) und mit 90° Drehung nach links bzw. rechts abspringen, Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif

### **14. Lunge Jump: Ausfallschritt Sprünge**

- Start im Ausfallschritt, Knie leicht gebeugt, mit Armschwung maximal hoch springen und in der Luft die Beine vorne/hinten wechseln, leise und stabil landen, dann erst der nächste Sprung
- 6 Sprünge (3 pro Seite), 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
- 10 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: „Overhead“ Ausfallschritt mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, „Stange“ in die gestreckten Arme über Kopf (breit greifen), abwechselnd mit einem Fuß in einen Ausfallschritt nach hinten gehen, darauf achten, dass die „Stange“ über dem Kopf und die Arme gestreckt bleiben, das hintere Knie soll etwas hinter dem Körper abgesenkt werden
- 6 Wdh pro Seite, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

### **18. Liegestütz dynamisch: Oben mit Hand gegen das Knie drücken**

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