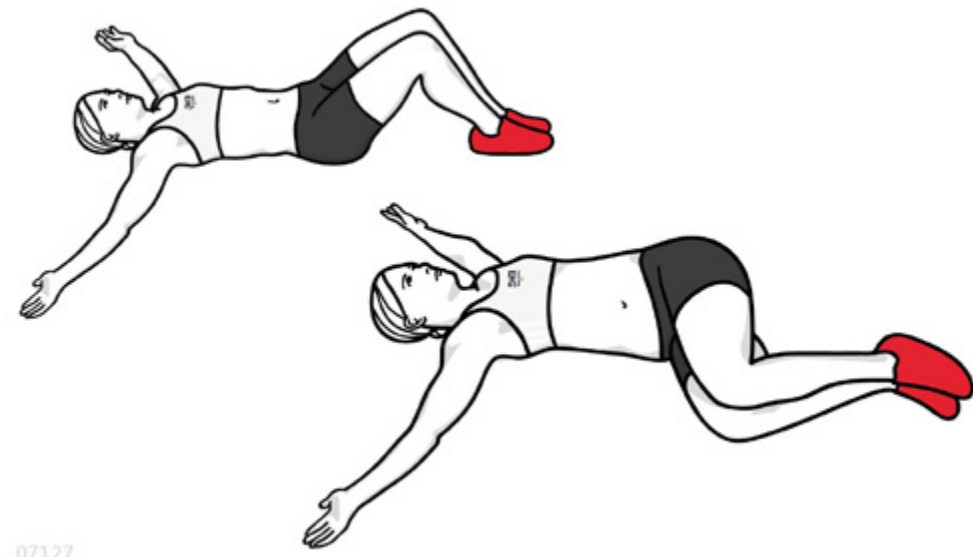




M.A.P.S.
FÜR DIE KLD

Mobilisieren

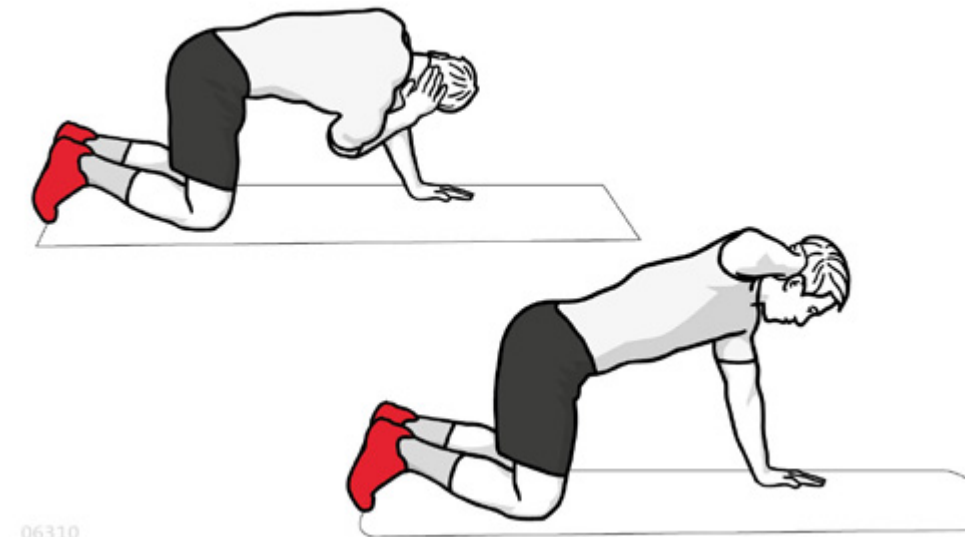
Hüfte kippen (Iron Cross): 8 Wdh p/S



Ausgangsposition: In Rückenlage Füße aufstellen; die Arme seitlich auf dem Boden ausstrecken

Übungsdurchführung: Kontrolliert die Beine nach links und rechts absenken; der Kopf ist gerade, mit Blick zur Decke ausgerichtet; Schultern und Füße halten Bodenkontakt

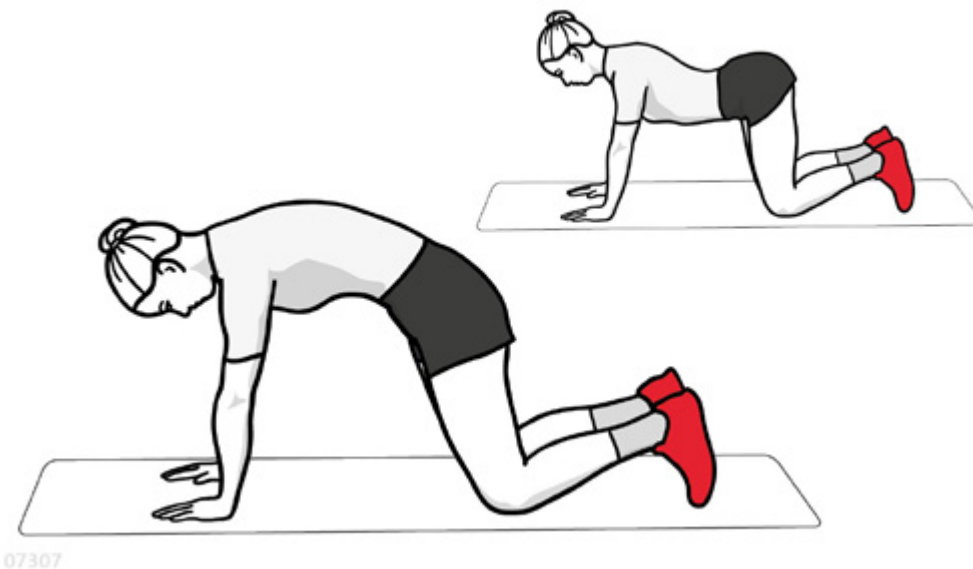
BWS Rotation: 8 Wdh p/S



Ausgangsposition: Im Vierfüßlerstand eine Hand hinter den Kopf nehmen; der Ellenbogen zeigt zunächst nach außen

Übungsdurchführung: Den Oberkörper kontrolliert zum stützenden Ellenbogen eindrehen und danach zur Decke aufdrehen

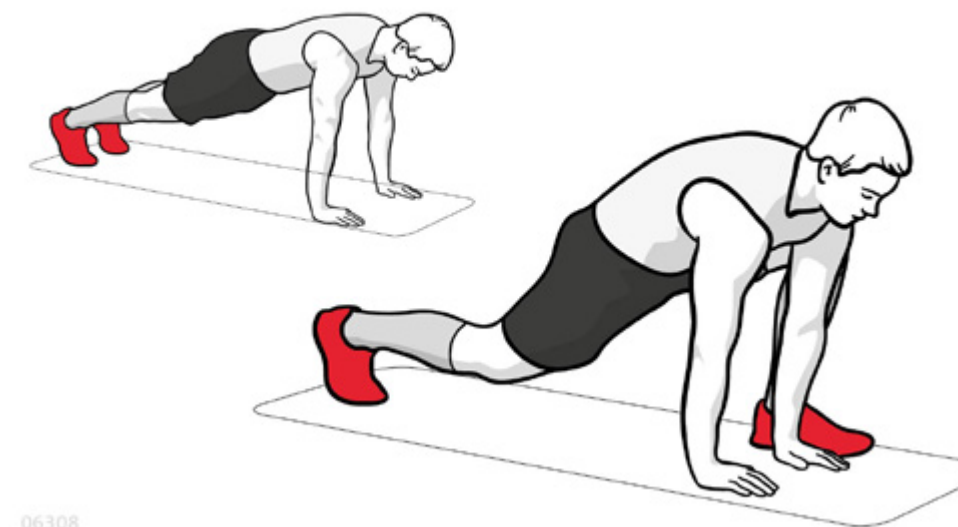
Katzenbuckel/Pferderücken: 8 Wdh



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand

Übungsdurchführung: beim Katzenbuckel den Rücken aktiv nach oben drücken und rund machen, das Kinn leicht zur Brust nehmen; anschließend den Blick wieder heben und die Wirbelsäule kontrolliert und aktiv ins Hohlkreuz bringen

Spidermans: 4 Wdh p/S



Ausgangsposition: Liegestützposition

Im Liegestütz abwechselnd den rechten und linken Fuß außen neben die jeweilige Hand setzen und dabei die Körperspannung halten.

Aktivieren

Standwaage: 4 Wdh p/S

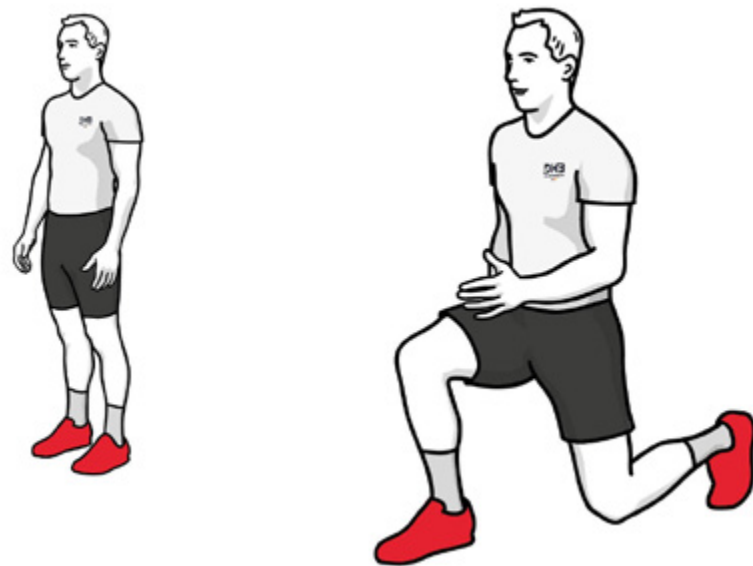


Ausgangsposition: hüftbreiter, stabiler Stand

Übungsdurchführung: den Oberkörper kontrolliert nach vorne beugen und ein Bein langsam gestreckt nach hinten führen; die Arme werden nach vorne gestreckt; das Becken bleibt parallel zum Boden; achte auf eine gerade Beinachse

03111

Ausfallschritt 1) vor-, 2) seit-, 3) überkreuz: jeweils 3 Wdh p/S



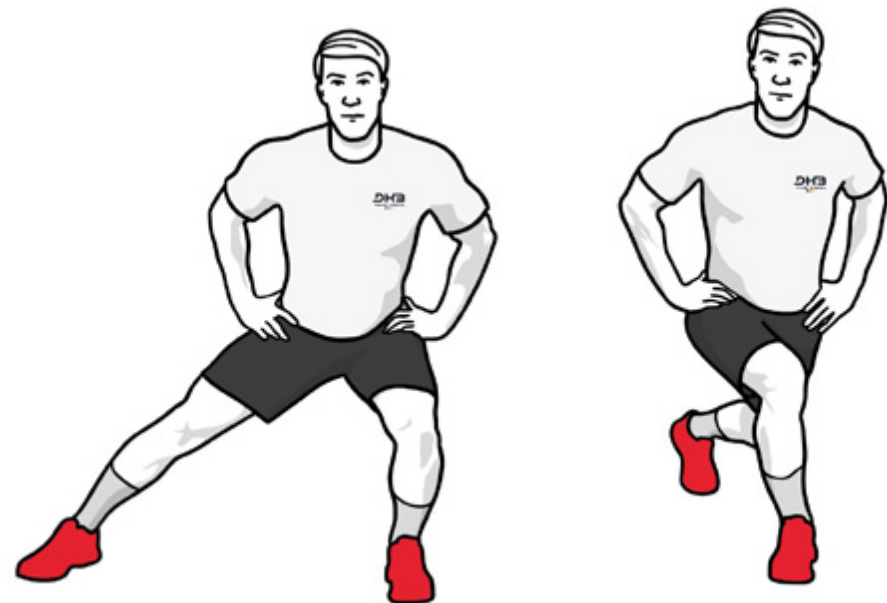
Ausgangsposition: hüftbreiter Stand

1) Übungsdurchführung: abwechselnd einen raumgreifenden Ausfallschritt nach vorne machen; das hintere Knie bis ca. 5-10 cm über dem Boden absenken; Fuß und Knie der gleichen Seite bilden immer eine gerade Linie; anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken

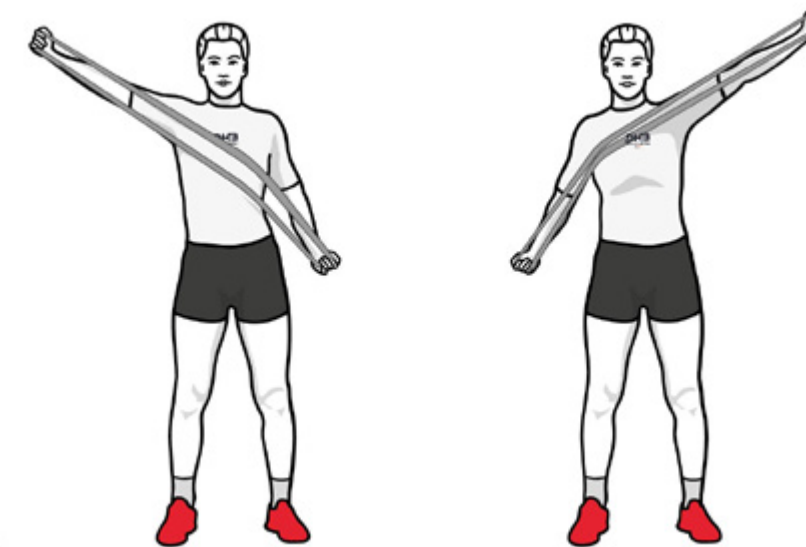
2) Übungsdurchführung: einen raumgreifenden Ausfallschritt zur Seite machen; das Knie tief absenken; fließend in die Ausgangsposition zurückdrücken

3) Übungsdurchführung: mit einem raumgreifenden Ausfallschritt nach hinten, das Standbein dabei überkreuzen; das hintere Knie bis ca. 5-10 cm über dem Boden und leicht versetzt zur Ferse des Standbeins absenken; anschließend vom vorderen Bein wieder in den Stand hochdrücken

03109



Diagonales Bandziehen 8 Wdh p/S

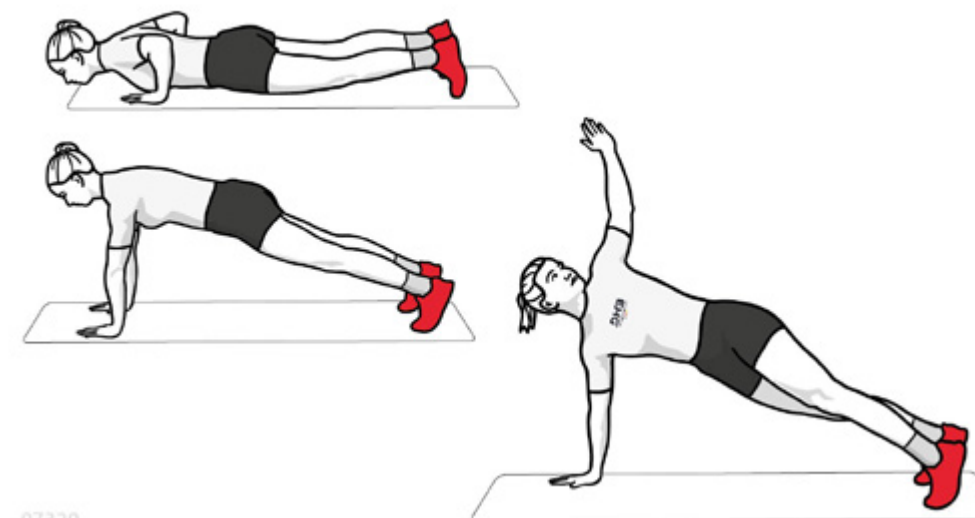


Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Band mit gestreckten Armen vor der Brust, Daumen zeigen nach oben.

Übungsdurchführung: das Band diagonal soweit wie möglich auseinanderziehen; Spannung in den Schulterblättern und Rücken halten und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückführen

07324

LS mit Aufklappen: 3-5 Wdh p/S



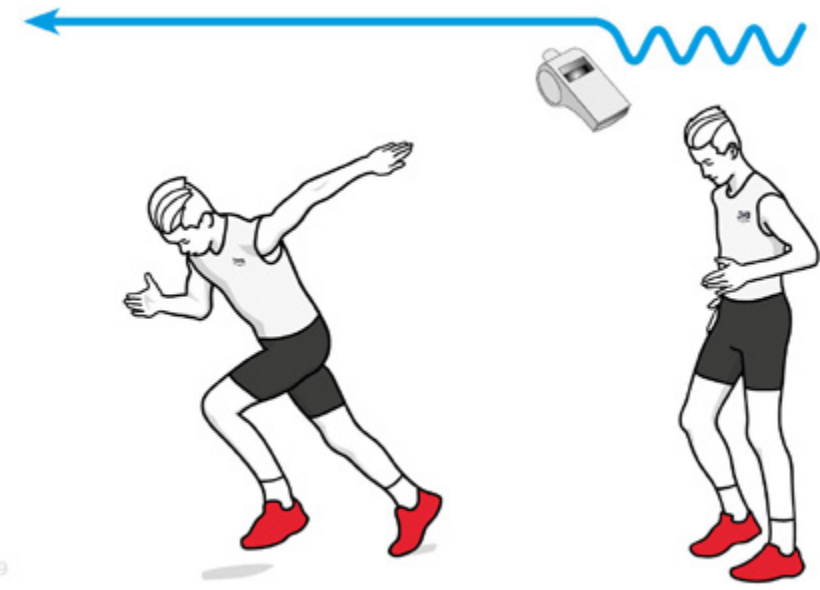
Ausgangsposition: Liegestützposition

Übungsdurchführung: durch Beugen der Arme den Oberkörper bis ca. 5-10cm über dem Boden absenken und wieder in Ausgangsposition zurückführen; anschließend alternierend einen Arm nach oben führen und den Körper aufdrehen

07320

Potenzieren

„Schnelle Füße“ + Antritt (vorwärts/rückwärts) 2-3 Wdh



Ausgangsposition: schnelles tippeln (ca. 3sek) der Füße auf der Stelle

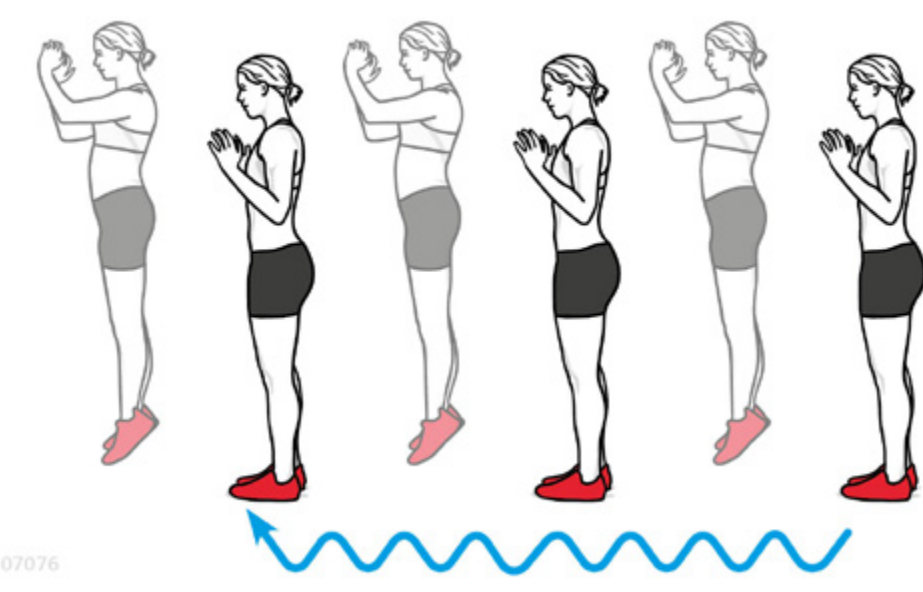
Übungsdurchführung: mit dem Startsignal schnellstmöglich in einen Kurz sprint ca. 15m übergehen; bei jedem Durchgang die Intensität etwas steigern!

Sprint (fliegender Start) 2-3 Wdh á ca. 25m



Übungsdurchführung: aus ca 5m in einen Kurz sprint übergehen; bei jedem Durchgang die Intensität etwas steigern!

Pogos (Reaktivsprünge) 2-3x 5sek



Übungsdurchführung: kurze Sprünge aus dem Fußgelenk; mit kurzem Bodenkontakt und muskulärer Vorspannung

OPTIONAL:



LAUF ABC + Richtungswechsel & Sprint

Spezifisieren

Spezifisches Aufwärmen orientiert sich an der Zielbewegung oder dem Zielszenario. Bei Kraftübungen wird z.B. die Übung mit einer niedrigeren Intensität durchgeführt. Bei einem Handballtraining eignen sich kleine Spielformen und Passvariationen als Übergang.

