

5 Liegestützvariationen
2 x je Varianten



1

Nach einem Liegestütz die Knie abwechselnd neben dem Körper zum Arm führen.



Var

Beidseitig den Oberschenkel zur Brust führen.



Var

Die Hüfte eindrehen und das Knie in Richtung Gegenarm führen.

6 Bärenang
2 x 8 m



1

Die Hände und Füße berühren den Boden.



2

Die Knie sind nicht weiter als 10 cm vom Boden entfernt.



3

Mit kleinen Schritten geht es auf allen Vieren voran.

7 Ausfallschritt mit Twist
4 x je Seite



1

Ausfallschritt; das hintere Knie auf dem Boden – den Ellenbogen möglichst nah an die Fußinnenseite herangeführen.



2

Der Oberkörper dreht zur Seite des hinteren Beines auf. Die Arme zeigen nach hinten oben.

8 Seitliche Kniebeuge
6 x je Seite



1

Das Gewicht auf einen Fuß verlagern und in die Kniebeuge gehen. Das andere Bein bleibt lang, die Fußspitze zeigt nach oben.



2

Die Kniebeuge möglichst tief durchführen (auf dem Foto nur 1/2 Höhe). Der Wechsel erfolgt in einer flüssigen Bewegung.

► Kommentar

Aufwärmen ist Pflicht!

Ein Aufwärmprogramm vor einem intensiven Zirkeltraining, wie es hier stattfindet, ist definitiv Pflicht! Ansonsten riskieren Sie leichtfertig, dass ihre Spieler sich verletzen. Beim Aufwärmen geht es nämlich nicht nur um die Ganzkörpererwärmung und die Vorbereitung des passiven wie aktiven Bewegungsapparates, sondern vielmehr darum, die Spieler auch in ihrer Wahrnehmung zu aktivieren und ihre Aufmerksamkeit zu steigern. Denn viele Verletzungen passieren aufgrund falscher Bewegungen. Um das zu vermeiden, sollten die Spieler sich den Aufgaben mit voller Konzentration widmen und nicht 'kalt' in die intensiven Belastungsphasen hineinstarten.