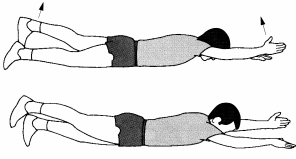
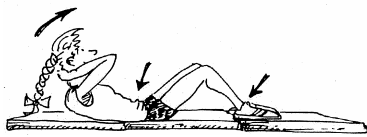
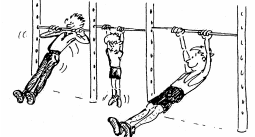
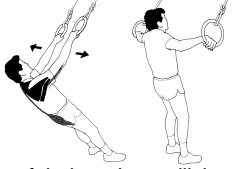
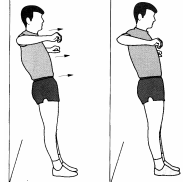
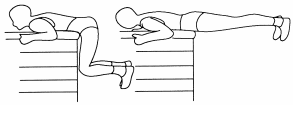
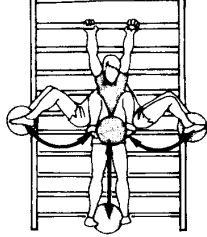



Übungssammlung Krafttraining Oberstufe


Stabilisation

Fussgelenk-Stabilisation				
<p>Laft oft barfuss!</p>  <p>...v.a. auf unebenen, weichen Untergründen</p>	<p>Fussgymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeitung mit Zehen zerreißen - Frottiertuch/Socken greifen - Verschiedene Gegenstände mit den Füssen greifen/transportieren z.B. Fuss-Domino spielen. Steine müssen hüpfend in 10m Entfernung geholt/gegriffen werden. <p>Vertiefend: Esther Strähl: Fussgymnastik. In: Gym-Tech 4/2000</p>	<p>Therakissen / Fussbrettli</p> 	<p>Barfuss-Hüpfformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seitwärtshüpfen einbeinig über Linie/tiefes Hindernis - Partnerübung: einer sitzt im Langsitz und öffnet und schliesst die Beine. Der andere steht über den Beinen des anderen und hüpfert nach dessen Rhythmus. 	<p>Wadli drücken</p> <ul style="list-style-type: none"> - ohne Arm-Hilfe!  <p>- beidbeinig / einbeinig</p>

Becken-Stabilisation			
<p>Brückenbogen</p> 	<p>Rumpfheben seitwärts</p>  <p>Achtung: am besten mit Schulterkontakt hinten an der Wand. Saubere Ausführung!</p>	<p>Seitwärts-Hüpfen über Hindernis</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Einbeinig - Beidbeinig - mit Überkreuzen bei der Landung <p>Besonders solche Hüpfformen sind als Verletzungsprohylaxe für Knie- und Beckenbereich sehr gut geeignet und zudem einfach organisierbar. Ebenfalls fürs Adduktoren- und Abduktoren-Training sowie die Kniestabilisation geeignet ist Inline-Skating oder Langlauf (Skating-Technik)</p>	<p>Im Sekundentakt Zehen berühren</p>   <p>Intensivere Variante: Bein anziehen</p> <p>Globaltest: "Spinne"</p> 
<p>Scheibenwischer</p>  <p>- auch mit Ball zw. Füssen</p>	<p>Variante: Bein bei Streckung angewinkeln / abspreizen</p>  <p>Geht auch als Partnerübung!</p>		

Rückenschule/Bauchmuskulatur		Schulter-/Brustbereich	
<p>"Trocken-Schwimmen"</p>  <p>Gegengleiches Auf- und Abbewegen der gestreckten Arme und Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf- und zuklappen ("Engeli") - Stossen der Arme - Schwimmbewegung 	<p>Bauchmuskulatur</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Basketball zw. Beinen einklemmen - Mit Abdrehen: r-Ellbogen zu l-Knie zur Schulung der schrägen BM. 	<p>Sich am Reck hochziehen</p>  <p>Weitere Übungen für Schulterblatt-Fixatoren</p>  <p>Sehr oft haben Jugendliche hier eine zu schwache Muskulatur!</p> 	<p>Schulterlieggestützen</p> <p>Ausgangsstellung: Liegestützhaltung an schräger Sprossenwand oder am Boden</p> <p>Ausführung: Unter Beibehaltung gestreckter Arme den Brust- und Schulterbereich heruntersinken lassen und anschliessend wieder nach oben drücken.</p>
<p>Kasten-Übung</p>  <p>Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - immer nur ein Bein strecken - mit Ball zw. Füssen eingekl. 	<p>Sprossenwand-Übungen</p> 	<p>Brust: Liegestütz-Formen</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Mit aufgestützten Knien - An die Sprossenwand - Auf die Langbank - Normal - Einarmig 	

Funktionelle Kraft

<p>Sprünge</p> <p>Besonders die Horizontalsprünge sind zentral für die funktionelle Kraftentwicklung in der LA!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprunglaufen auf Mattenbahn/Rasen - Laufspringen auf Mattenbahn/Rasen - Mehrfach-Springen - Aufsprünge (auf Kästen/über Hürden) 	<p>Würfe: Medizinball-Training</p> <p style="text-align: center;">Stossen-Werfen-Schleudern</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-3kg schwere Bälle - Beidseitig ausbilden! - Hohe Wiederholungszahl - ohne/mit Anlauf - stehend/sitzend 	<p>Lauf: Beschleunigung Dauerlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fussgelenk-Übungen in Sprint übergehend - Starts aus versch. Positionen - Linienläufe/Fächersprints - Hütchenlaufen/Zugläufe - Hürden-ABC (hohe Hüfthaltung) - Dauerlaufen (nicht nur wegen der Ermüdungsresistenz!)
---	---	--