

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 5

### 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 5

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Dynamik Hüfte nach rechts/links kippen**

- Grundposition Unterarmstütz, abwechselnd Hüfte bis kurz vor dem Boden zur Seite kippen (Ellenbogen auf Boden lassen!), oben immer wieder in die Grundposition zurückkehren
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Bärenstellung: Staubsauger**

- Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit leicht vor dem Körper, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, Körper knapp über dem Boden nach vorne/oben schieben und wieder zurück in die Ausgangsposition
- 6 Wdh, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Dynamik oberes Bein 90° anwinkeln und rotieren**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt, oberes Bein anheben und auf 90° anwinkeln, danach wieder strecken und Fuß ablegen, dann den oberen Arm unter den Körper drehen (Oberkörper dreht mit)
- 20 Sek pro Seite, 2 Serien (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche versuchen 5 Sek. pro Seite länger zu schaffen

#### **10. Hintere Kette: Brücke / Hip extension, dabei wandern**

- Brücke nur auf Fersen und Schultern, Beine angewinkelt, Hüfte und Arme nach oben gestreckt, mit kleinen Schritten nach vorne wandern (Knie bleiben gebeugt) und wieder zurückkehren in die Ausgangsposition
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 5 Sekunden mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Arm Außenrotation (ARO) stehend mit kleinen Flaschen**

- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme leicht unter Schulterhöhe seitlich 90° angewinkelt, Arme (mit Flaschen) nach oben rotieren und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- 8 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Crunch Komplex**

- Rückenlage, Hände am Kopf, Ellenbogen außen, Blick nach oben, Oberkörper in 4 Positionen anheben (Crunch): 1. mit gestreckten Beinen, 2. mit Fersen aufgestellt, 3. Mit 90° angewinkelten Beinen, 4. Beine nach oben gestreckt (abwechselnd mit einer Hand diagonal zum Fuß greifen)
- 5 Wdh pro Position, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholungen pro Position mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 5

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Rocket Jump: Sprung aus einer Kniebeuge mit festgelegter Tiefe**

- Schulterbreiter Stand, Knie stark gebeugt, Fersen auf Boden, eine Hand berührt den Boden
- Hand vom Boden weit nach oben ziehen und maximal hochspringen, nach jeder Wiederholung die Hand wechseln
- 6 Sprünge (3 Sprünge je Seite), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **14. Standweitsprung: Beidbeiniger Sprung nach vorne**

- Hüftbreiter, angenehmer Stand (aufrecht)
- Leicht die Knie beugen und mit Armschwung so weit wie möglich nach vorne/oben springen, stabil beidbeinig landen
- 6 Sprünge (3 Sprünge je Seite), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen weiter zu springen

### **15. Kniebeuge: Bulgarische einbeinige Kniebeuge**

- Hüftbreiter Stand, ein Fuß hinten auf Stuhl abgelegt, mit Fersenbelastung (vorderer Fuß) hinteres Knie absenken, vorderes Knie dabei über dem Fuß stabilisieren, Oberkörper möglichst aufrecht, dann wieder Knie strecken
- 8 Wdh pro Seite, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

### **16. Hebeübung: Umsetzen mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel eng (etwa 1 Daumenlänge von der Hüfte entfernt) greifen, Rücken gerademachen (Schulterblätter auf Spannung) und gerade halten, 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!), Ellenbogen nach vorne oben „umgruppieren“ und Stange auf Schulter ablegen
- 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: Liegestützvariationen**

- Liegestützposition, Füße hüftbreit, Knie angehoben und gestreckt, Körper immer so tief wie möglich absenken, Hände nach jeder Wiederholung umsetzen: 1. normal breit, 2. rechts vorne, 3. links vorne, 4. eng
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern