Funktionelles Krafttraining für Tennisspieler unterschiedlicher Altersklassen

Christof Klocke & Alexander Ulbricht

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNGS UND PROBLEMSTELLUNG **1**

AKTIVES ERWÄRMEN **2**

1. Knie zur Brust ziehen 2
2. Ferse zum Gesäß ziehen 2
3. Ausfallschritt rückwärts mit Rotation in der Brustwirbelsäule 3
4. Standwaage im Rückwärtsgang 3
5. Ausfallschritt mit Kniestrecken und Arm über Kopf strecken 4
6. Gehen auf Händen vorwärts 4
7. Tiefes Gehen seitwärts 5

TRAININGSPROGRAMM U10 **6**

1. Seilspringen: vor und zurück 6
2. Seilspringen: seitlich 6
3. Seilspringen: mit Hüftdrehung 7
4. Ballwürfe 7
5. Stützzirkel 8
6. Bärengang 9
7. Krebsgang 9
8. Kniebeuge 10
9. Reißkniebeuge 10
10. Bergsteiger 11
11. Kraftdrücken 11

TRAININGSPROGRAMM U14 **13**

1. Liniensprünge 13
2. Liniensprünge 13
3. Liniensprünge 14
4. Liniensprünge 14
5. Unterarmstütz 15
6. Liniensprünge 15
9. Floorslide 18
10. Schulterübung aus dem Vierfüßlerstand 18
12. Schulterstabilisation mit Partner 20
13. Medizinballprellen über Kopf 20
14. Seilspringen: vor und zurück 21
15. Liniensprünge 21

17. Ausfallschritt 22
18. Kreuzheben 23
19. Kraftdrücken 23
20. Klimmzüge 24
21. Liegestütz 24
22. Gummiband Übungen I 25
23. Gummiband Übungen II 25

TRAININGSPROGRAMM Ü14 26

4. Liniensprünge 29
5. Liniensprünge 29
6. Ausfallschritt mit Kniestrecken und Arm über Kopf strecken 30
7. Rudern zur Brust 30
8. Außenrotation 31
9. Innenrotation 31
10. Brustdrücken 32
11. Mediziballprellen über Kopf 32
13. Klimmzüge 33
14. Frontkniebeuge 34
15. Reißkniebeuge 34
16. Kreuzheben zweibeinig 35
17. Kreuzheben einbeinig 35

Einleitungs und Problemstellung

Das Tennisspiel kennzeichnet sich durch eine langwährende Intervallarbeit mit überwiegend kurzen Belastungsphasen und wechselnden Intensitäten. Stetiges Stoppen und Starten sowie ruckartiges Beschleunigen und eine einseitige Belastung führen zu einer hohen Beanspruchung von Muskulatur und Sehnen. Gerade im modernen Leistungstennis, mit hohen Schlaggeschwindigkeiten und Schlägen aus offener Schlagposition und mit starkem rotatorischen Rumpfeinsatz, ist der gesamte Bewegungsapparat außerordentlich hohen Beanspruchungen ausgesetzt.

Das Streben nach bestmöglichen Trainingseffekten und die damit einhergehende Steigerung von Trainingsintensität und Trainingsumfang sorgen dafür, dass sich die Athleten oftmals auf einer Gradwanderung zur Überbelastung befinden. Die hohe Wettkampfdichte verstärkt das Risiko einer Überbelastung, Verletzung und in Ausnahmefällen sogar einer Sportinvalidität.

Verglichen mit anderen Ballsportarten sind die Tennisverletzungen jedoch von untergeordneter Bedeutung und in der Statistik der Unfallhäufigkeit befindet sich Tennis auf den hinteren Rangplätzen. Die wichtigsten akuten Verletzungen betreffen die unteren Extremitäten mit OSG-Distorsionen, Abrisse des medialen Gastrocnemiuskopfes, Verletzungen der Achillessehne und Einblutungen ins Nagelbett. Bei Fehlbelastungsfolgen sind all jene Stellen und Gewebetypen begünstigt, an denen ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit vorliegt. Besonders häufig sind die stoffwechselträgen Gewebe wie Sehnen, Bänder und Knorpel betroffen. Hier sind vor allem Ansatztendinosen am radialen Epicondylus humeri dem „Tennisellenbogen“ und Entwicklungsschäden bei Kindern und Jugendlichen im Schulter- und Oberarmbereich des Schlagarms der „Tennisschulter“ zu nennen. Das Beschwerdebild ist häufig durch Entzündungen und degenerative Veränderungen der beteiligten Sehen- und Muskelursprünge geprägt.

Die Beanspruchung der oberen Extremitäten und des Rumpfes resultiert in erster Linie aus der spezifischen Struktur der Schlagtechniken und deren Anwendungshäufigkeit. Speziell der Aufschlag mit bereits im Jugendbereich erreichten Geschwindigkeiten von bis zu 200 km/h, führt mit der gleichzeitigen Verwringung und Bogenspannung zu einer komplexen Beanspruchung des Rumpfes und enormen Belastungen für Schulter und Wirbelsäule.

Die auftretenden Überlastungen und Fehlbeanspruchungen werden gewöhnlich nur von einem gut ausgestatteten und vorbereiteten Bewegungsapparat toleriert und die maximale Leistungsfähigkeit kann nur bei einem frühzeitig umfassend ausgebildeten Bewegungsapparat erreicht und im Verlauf stabilisiert werden. Um den angesprochenen Fehlentwicklungen entgegenzuwirken und um das maximale Leistungspotenzial zu generieren wird eine regelmäßige Muskel- und Gelenkhygiene der beanspruchten Körperregionen auf der Basis funktioneller Kräftigungs- und Dehnprogramme dringend empfohlen. Das vorliegende Konzept soll praktische Hilfestellung bei der Durchführung entsprechender Körperübungen geben.

AKTIVES ERWÄRMEN

1. Knie zur Brust ziehen





Im Vorwärtsgehen ein Knie zur Brust ziehen. Das Becken absenken, mit beiden Händen das Knie fassen und den Oberschenkel in der Hüfte maximal beugen. Aus dem Standbein aufrichten und die Hüfte maximal strecken. Das Bein fallen lassen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

2. Ferse zum Gesäß ziehen





Im Vorwärtsgehen einen Ferse zum Po ziehen. Das Becken absenken und kurz das Knie fassen. Mit der Hand den Unterschenkel der gleichen Seite fassen und die Ferse zum Po ziehen. Das Standbein in der Hüfte strecken. Einen Schritt nach vorn machen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

3. Ausfallschritt rückwärts mit Rotation in der Brustwirbelsäule







Ausfallschritt nach hinten mit Rotation im Oberkörper im Rückwärtsgehen. Aus dem Stand ein Bein nach hinten setzen und das hintere Knie bis zum Boden absenken. Die Arme anheben und den Oberkörper zu beiden Seiten drehen. Die Arme absenken und einen Schritt nach hinten ausführen. Den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

4. Standwaage im Rückwärtsgang



Beinheben im Rückwärtsgehen mit abgespreizten Armen. Im Stand die Arme auf Schulterhöhe anheben. Ein Bein gestreckt nach hinten anheben und den Oberkörper nach vorn absenken. Die Hüften in der Bewegung nach hinten schieben. Den Fuß kurz hinten den Stand-Fußaufsetzen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

5. Ausfallschritt mit Kniestrecken und Arm über Kopf strecken

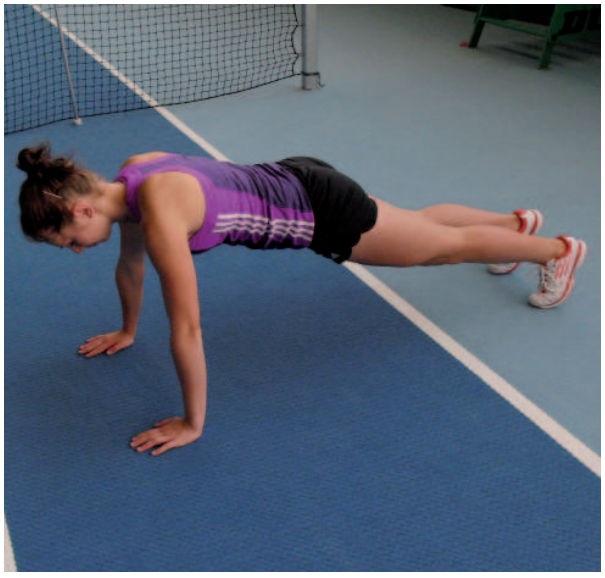





Ausfallschritt nach vorn mit Rotation in der Brustwirbelsäule. Aus dem Stand einen Schritt nach vorn setzen und den Oberkörper absenken. Beide Hände aufsetzen und das hintere Bein strecken. Das hintere Knie wieder absenken und den gegenseitigen Arm nach oben strecken. Die Rotation aus dem Brustkorb und der Brustwirbelsäule holen. Den Oberkörper wieder aufrichten und einen Schritt nach vorn setzen. Den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

6. Gehen auf Händen vorwärts




Aus dem Stütz heraus werden die Beine in kleinen Schritten in Richtung der Arme herangeführt. Die Beine sollten durchgängig gestreckt sein. Im Idealfall berühren sich Hände und Füße in der Endposition. Ist diese Position erreicht, „wandern“ die Hände in kleinen Schritten nach vorne, bis erneut die Position im Stütz erreicht wird.

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

7. Tiefes Gehen seitwärts





In der tiefen Position seitwärts gehen. Aus der athletischen Grundstellung das Becken absenken. Die Füße flach auf dem Boden halten. Das linke Bein zur Seite abspreizen und dabei aus dem rechten Bein den Druck holen. Das Becken befindet sich immer zentral zwischen beiden Füßen, um eine optimale Balance in der Bewegung zu halten. Den Vorgang zu beiden Seiten üben

Übungsempfehlung: 6-10 Wiederholungen

TRAININGSPROGRAMM U10

1. Seilspringen: vor und zurück





Alle Sprungvarianten werden beidbeinig ausgeführt. Dabei ist die Belastung jeweils auf den Fußballen und die Knie sind in leicht gebeugter Haltung.

Die Länge des Seils ist so zu wählen, dass die Enden jeweils bis unter die Achsel reichen.

Übungsempfehlung: Je nach Leistungsstand 15s-90s

2. Seilspringen: seitlich





Alle Sprungvarianten werden beidbeinig ausgeführt. Dabei ist die Belastung jeweils auf den Fußballen und die Knie sind in leicht gebeugter Haltung.

Die Länge des Seils ist so zu wählen, dass die Enden jeweils bis unter die Achsel reichen.

Übungsempfehlung: Je nach Leistungsstand 15s-90s

3. Seilspringen: mit Hüftdrehung





Alle Sprungvarianten werden beidbeinig ausgeführt. Dabei ist die Belastung jeweils auf den Fußballen und die Knie sind in leicht gebeugter Haltung.

Die Länge des Seils ist so zu wählen, dass die Enden jeweils bis unter die Achsel reichen.

Übungsempfehlung: Je nach Leistungsstand 15s-90s

4. Ballwürfe







Aus dem Kniestand werden verschiedene Wurfvarianten (Brustpass, Würfe über Kopf und Rotationswürfe) durchgeführt. Die Zielrichtung sollte ebenfalls variiert werden (oben, unten und seitlich).

Übungsempfehlung: Je Variante 8-10 Wiederholungen

5. Stützzirkel









A: In der Bauchlage stützten die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Knie sind aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken absenken bis der Körper auf einer Linie ist.

B: In der Seitenlage stützt ein Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Knie werden auf dem Boden abgelegt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, bis der Körper auf einer Linie ist.

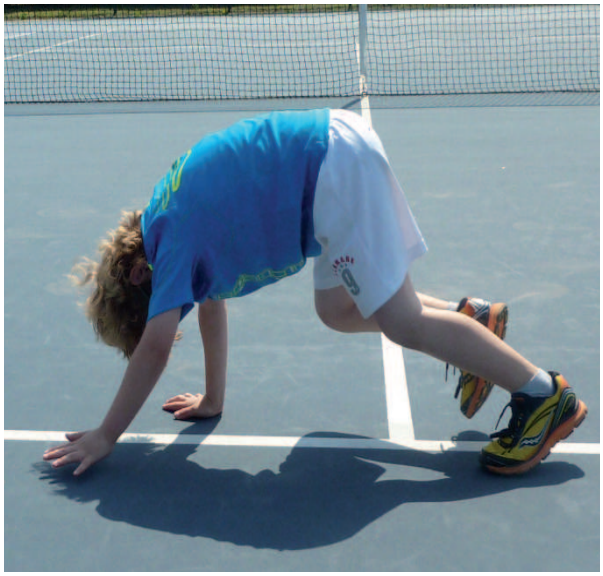
C: In der Rücklage werden beide Beine im 90° Winkel aufgestellt. Die Füße sind dicht neben einander aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, bis der Körper auf einer Linie ist.

D: In der Rückenlage werden Hände und Füße so aufgestellt, dass der Körper eine „Brücke“ bildet.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 15-20s statischer Haltearbeit

6. Bärengang





Aus dem Vierfüßlerstand heraus mit Blick Richtung Boden bewegt sich der Spieler in alle Richtungen (vor-zurück, seitlich). Aus dieser Position lassen sich viele Spielformen entwickeln, zum Beispiel mit Bällen auf Tore.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 20-25s

7. Krebsgang





Aus dem Vierfüßlerstand heraus mit Blick Richtung Himmel bewegt sich der Spieler in alle Richtungen (vor-zurück, seitlich). Aus dieser Position lassen sich viele Spielformen entwickeln, zum Beispiel mit Bällen auf Tore..

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 20-25s

8. Kniebeuge





Der Spieler stellt die Füße schulterbreit auf, die Fersen stehen flach auf dem Boden. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 5 Wiederholungen

9. Reißkniebeuge





Der Spieler stellt die Füße schulterbreit auf, die Fersen stehen flach auf dem Boden. Die Stange befindet sich während der Übungsausführung hinter dem Kopf, die Arme sind gestreckt.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 5 Wiederholungen

10. Bergsteiger





Im Stütz wird der Körper mit den Händen abgestützt, die Knie sind leicht gebeugt. Nun werden die Beine im Wechsel angezogen und gestreckt, so dass es bei angezogener Position der Knie zu einem 90° Winkel von Rumpf zu Knie kommt.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 20s Übungsausführung

11. Kraftdrücken





Der Spieler fasst die Stange etwa schulterbreit. Die Stange wird vom Kinn über den Kopf gedrückt. Die Arme werden über den Kopf gestreckt. Die Ellbogen werden ganz gestreckt

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 10-12 Wiederholungen

12. Laufkoordination und Kräftigung






A: Im Vorwärtsgehen abwechselnd ein Knie zur Brust anziehen, der Oberkörper bleibt aufrecht

B: Im Vorwärts- oder Rückwärtsgehen Einen Ausfallschritt ausführen und kurz halten

C: Im Gehen oder Laufen die Fersen zum Gesäß, besser zur Hüfte hochziehen

D: Wechselseitig das Gleichgewicht nach einem langen Schritt nach vorn oder hinten halten

Übungsempfehlung: 2 Sätze über eine Distanz von ca. 15m

TRAININGSPROGRAMM U14

1. Liniensprünge





Schnelle Sprünge mit beiden Füßen vor und zurück über die Linie. Die Füße beim Landen flach halten, Armeinsatz beim Springen beachten

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 8-10 Wiederholungen

2. Liniensprünge





Schnelle Sprünge mit beiden Füßen seitwärts über die Linie. Die Füße beim Landen flach halten, Armeinsatz beim Springen beachten

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 8-10 Wiederholungen

3. Liniensprünge





Schnelle Wechselsprünge mit beiden Füßen über die Linie. Den Körpermassepunkt über der Linie halten. Armeinsatz beachten

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 8-10 Wiederholungen

4. Liniensprünge

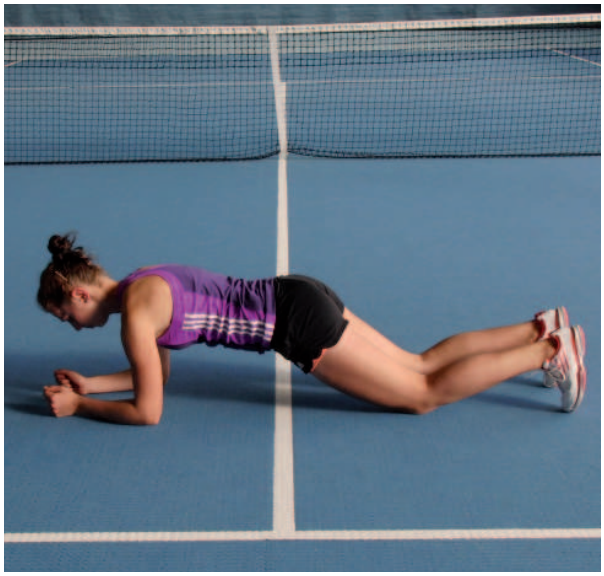


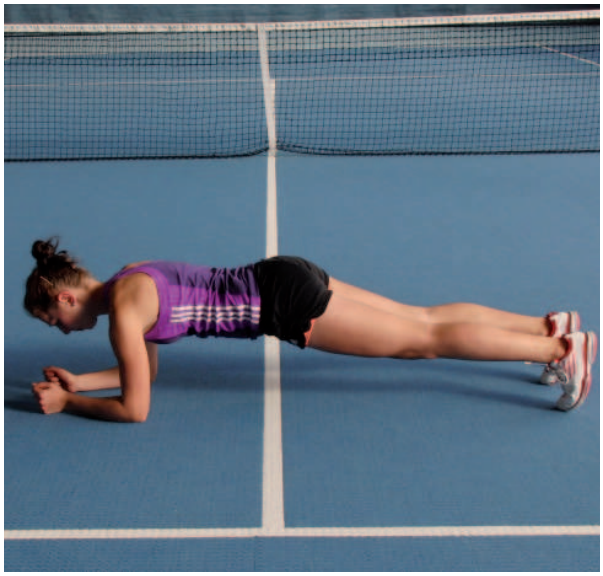


Schnelle Hüftrotation über der Linie, der Körperschwerpunkt wird über der Linie gehalten. Armeinsatz und Rumpfstabilität beachten

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 8-10 Wiederholungen

5. Unterarmstütz





In der Bauchlage stützen die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, die Knie am Boden halten, bis der Körper auf einer Linie ist. Steigerung: Die Knie strecken

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 25-30s (Anfänger 3x10s)

6. Seitstütz

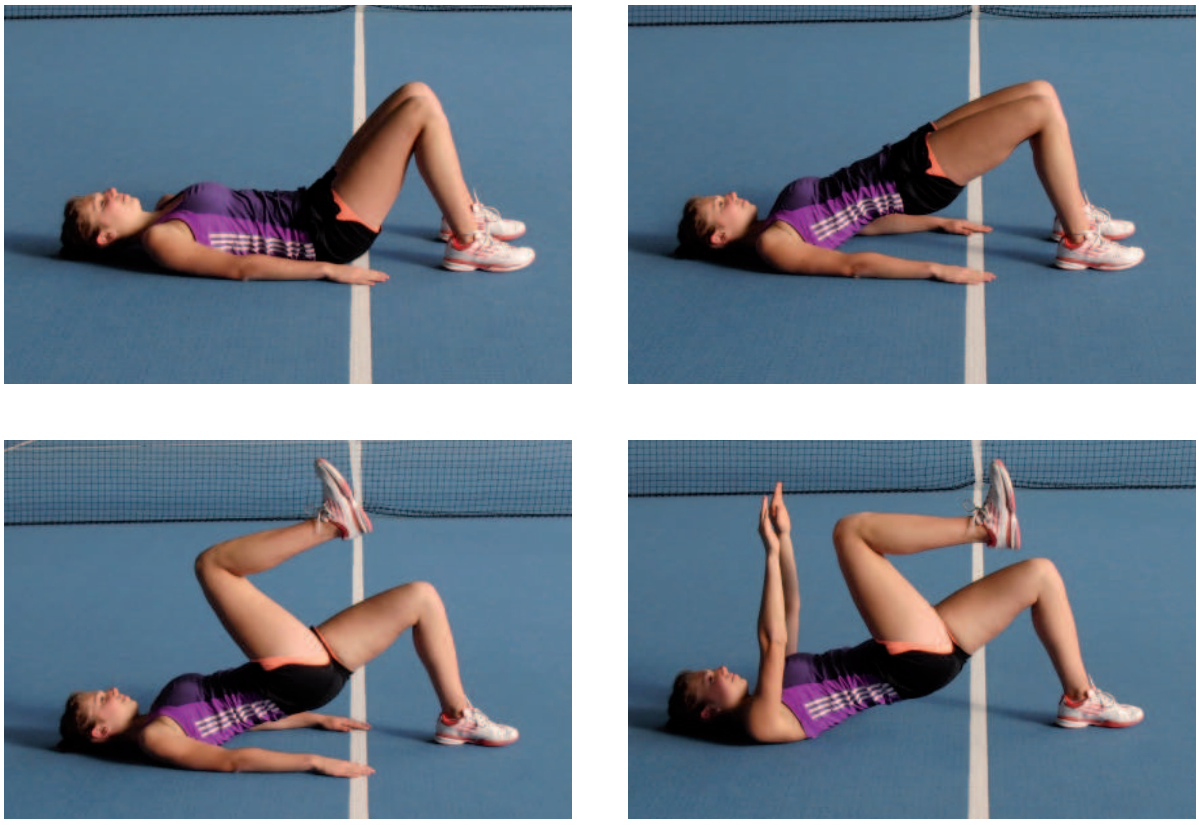




In der Seitenlage stützt ein Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Knie sind gebeugt. Den Rumpf aufrichten und das Becken, durch Strecken in den Hüften, vom Boden abheben. Steigerung 1.: Die Beine im Knie strecken und versetzt auf den Boden stellen. Steigerung 2.: Die Füße aufeinander legen

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 25-30s (Anfänger 3x10s)

7. Rückenstütz



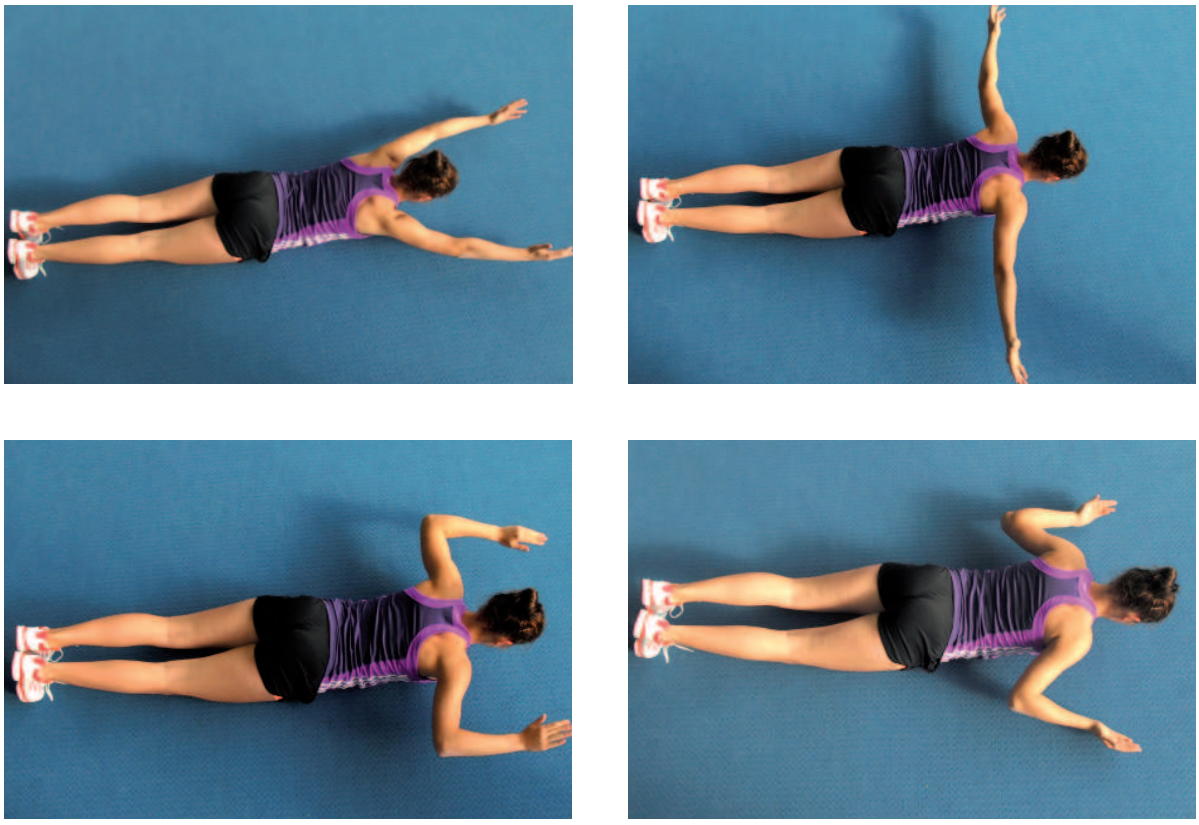
In der Grundposition sind die Füße aufgestellt und das Becken leicht gekippt. Die Hüfte strecken und das Becken in der Luft halten Die Arme drücken in den Boden,

Steigerung 1.: Wechselseitig ein Bein anheben und dabei das Becken stabil halten.

Steigerung 2.: In der Grundposition werden die Arme in Richtung Decke gestreckt. Wechselseitig ein Bein anheben.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 25-30s (Anfänger 3x10s)

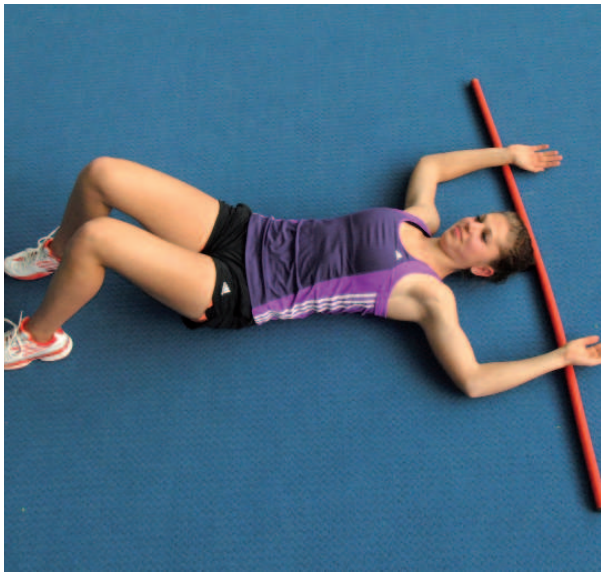
8. Buchstaben in Bauchlage

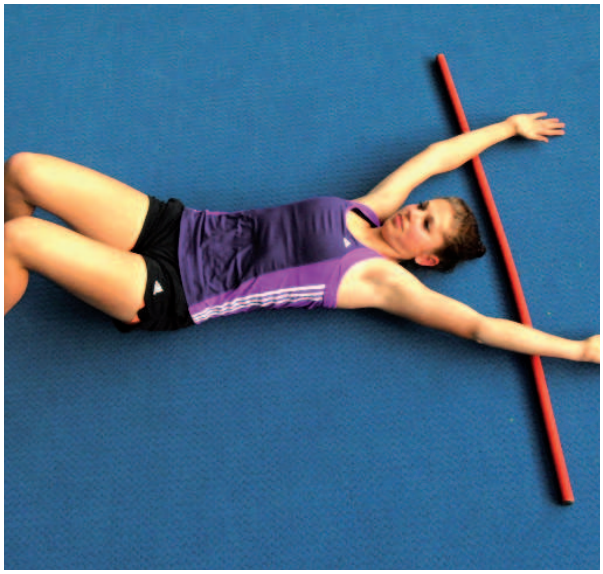


Y-Position:In Bauchlage die gestreckten Arme neben dem Kopf ablegen. Die Knie vom Boden abheben und das Becken stabil halten Die Arme anheben und 2x10sec halten T-Position. Die Arme auf Schulterhöhe. U-Position. Die Arme auf Schulterhöhe mit gebeugten Ellbogen W-Position. Die Hände auf Schulterhöhe und die Ellbogen zum Rumpf ziehen

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 5-8 Wiederholungen

9. Floorslide

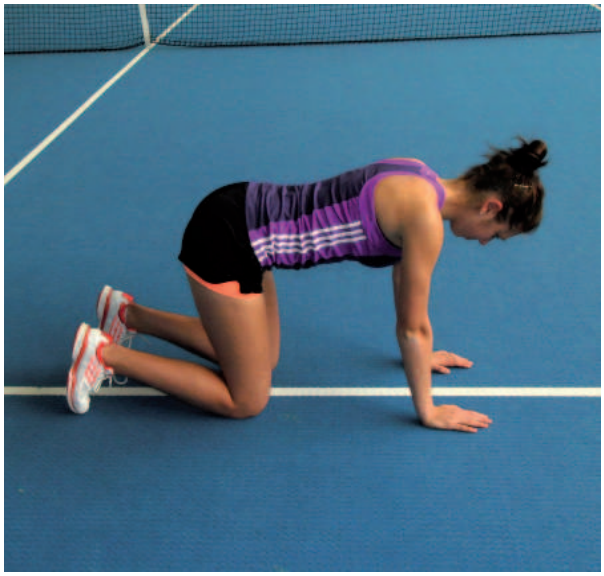


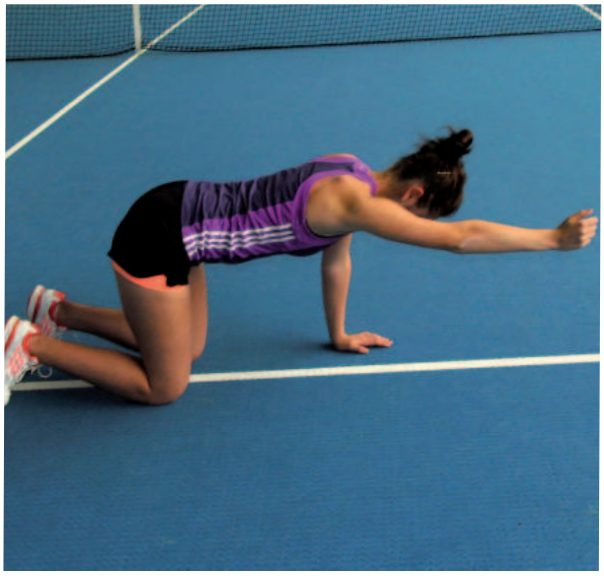


Auf den Rücken legen, die Füße aufstellen und die Handgelenke auf eine Stange/oder auf den Boden legen. Die Arme langsam über die Stange schieben und die Streckung kurz halten.

Übungsempfehlung: 5-8 Sätze mit jeweils 3s

10. Schulterübung aus dem Vierfüßlerstand

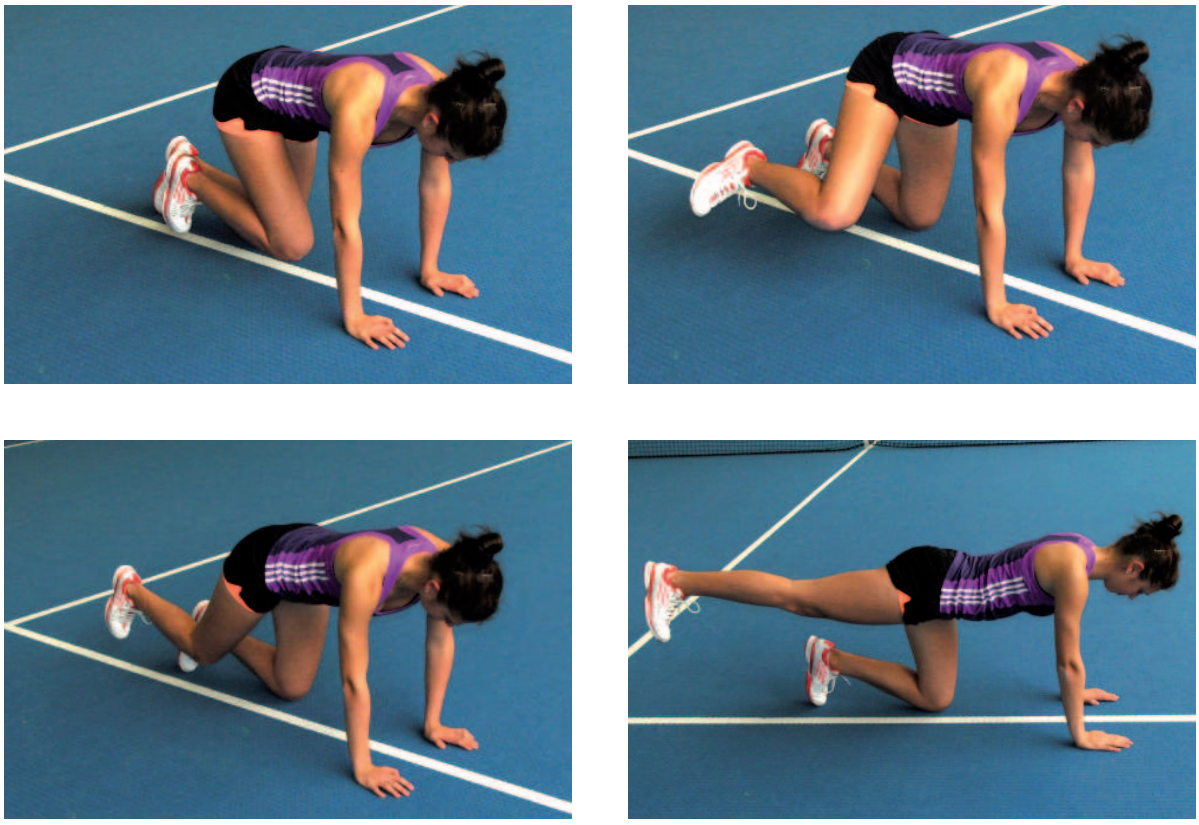




Die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultern setzen. Der Rücken ist lang gestreckt. Einen Arm heben und dabei das Becken und den Rumpf stabil halten. Objekte wie zum Beispiel ein kleines Rechteck oder einzelne Buchstaben in die Luft zeichnen.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit je 20s pro Seite

11. Vierfüßlerstand

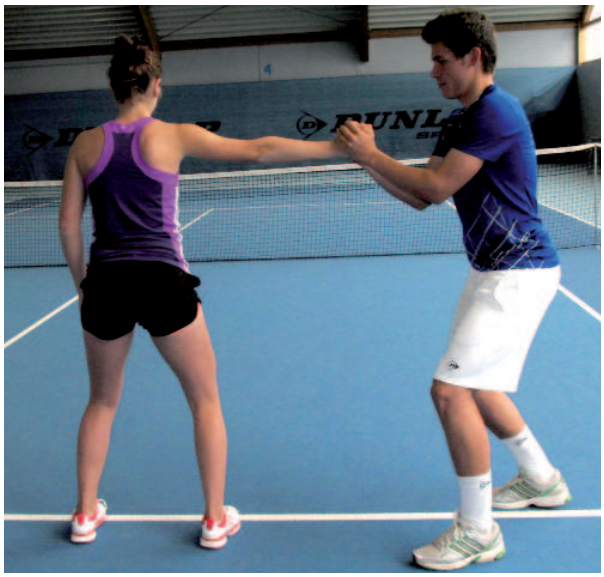


Im Vierfüßlerstand ein Bein in der Hüfte kreisen lassen. Die Hüfte beugen, abspreizen, strecken und heranziehen.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit je 20s pro Seite

12. Schulterstabilisation mit Partner

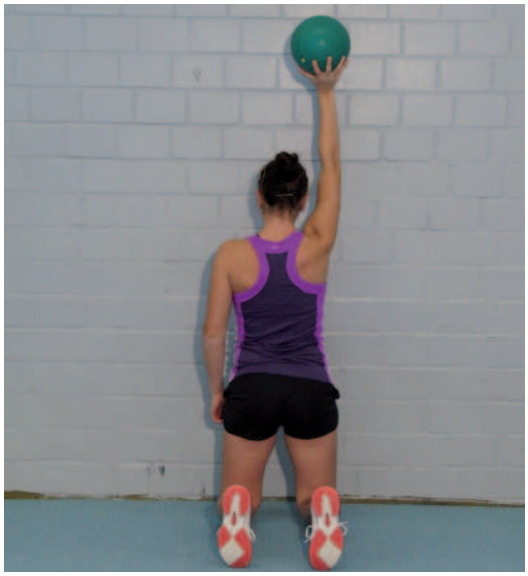




Einen Arm auf Schulterhöhe nach vorn oder zur Seite strecken. Der Helfer fasst die Hand und bewegt in kurzen, ruhigen Bewegungen den Arm in verschiedene Richtungen, während der Partner die Schulter stabilisiert und ein Abweichen aus der Grundstellung verhindert.

Übungsempfehlung: 2 Sätze je 20s pro Seite

13. Medizinballprellen über Kopf



Im Kniestand den Ball mit einem Arm über Kopf halten. Kurzer Abstand zwischen Sportler und Wand. Den Ball (maximal 2kg) gegen die Wand prellen.

Übungsempfehlung: 2 Sätze mit jeweils 15-20 Wiederholungen

14. Liniensprünge: vor und zurück





Sprünge von einem Bein auf das andere Bein, dabei vor und zurück springen. Nach jedem Sprung zunächst in das Gleichgewicht kommen, erst dann weiter springen.

Übungsempfehlung: 1-3 Sätze mit je 5 Sprüngen

15. Liniensprünge







Stabile Sprünge von einem Bein auf das andere. Sprünge linear, lateral und mit Drehung. Beim Landen auf den flachen Fußaufsatz, die Knie- und Hüftbeugung achten.

Übungsempfehlung: 1-3 Sätze mit je 5 Sprüngen

16. Frontkniebeuge

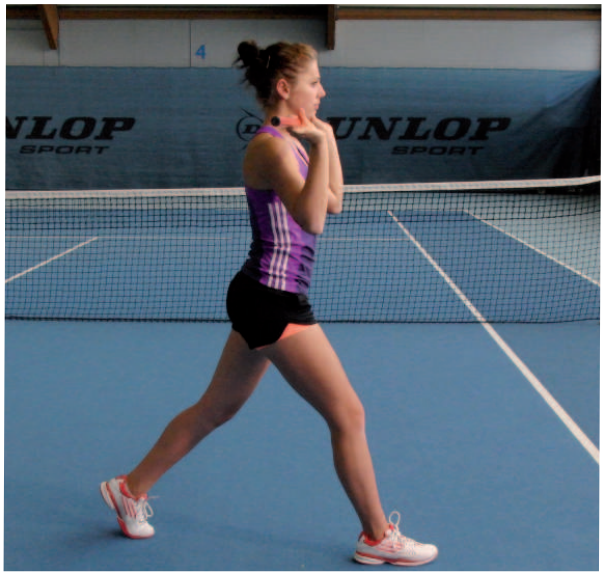




Die Füße Schulterbreit auseinander stellen und die Stange, schulterbreit gefasst, unter das Kinn drücken.Das Becken zwischen die Fersen absenken und dabei die Füße flach stehen lassen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

17. Ausfallschritt





Die Stange, Schulterbreit gefasst, unter das Kinn drücken. Aus der Schrittstellung das Becken langsam absenken, dabei das hintere Knie zum Boden führen. Die Schrittstellung ist so zu wählen, dass ein 90° im Kniegelenk ensteht.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

18. Kreuzheben



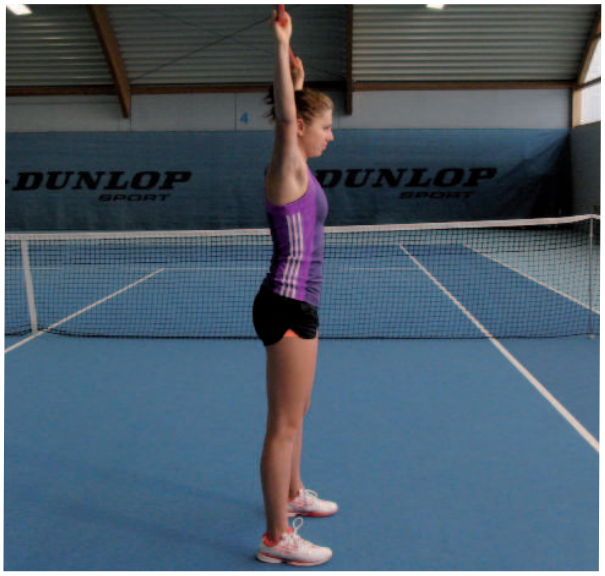


Die Füße werden Hüftbreit aufgestellt, die Stange wird hüftbreit gegriffen. Die Stange wird durch aktive Streckung der Hüfte mit gestreckten Armen von der Mitte der Schienbeine bis zum vollständigen Stand geführt.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

19. Kraftdrücken





Die Füße Hüftbreit auseinander stellen und die Stange, schulterbreit gefasst, unter das Kinn drücken.Die Arme an der Nase vorbei über Kopf strecken. Bauch und Gesäßmuskulatur sind immer aktiviert.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

20. Klimmzüge

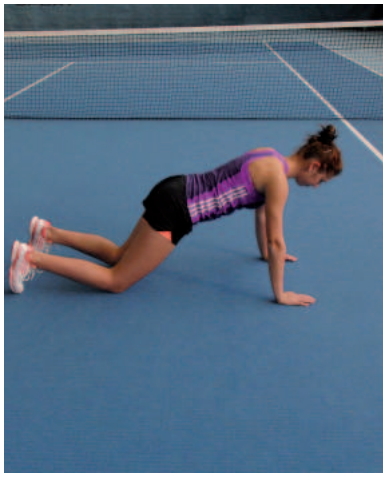


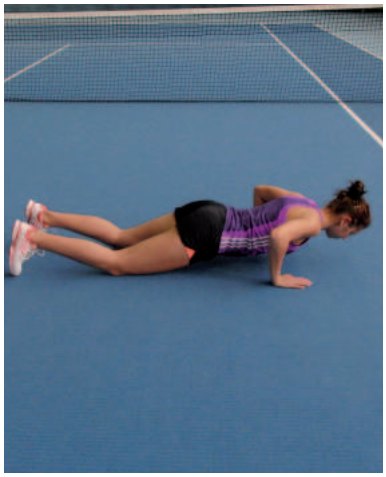


Die Stange Schulterbreit im Untergriff fassen. Die Ellbogen zum Boden ziehen und mit dem Brustkorb die Stange berühren.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze jeweils bis zum erschöpfungsbedingtem Abbruch

21. Liegestütz







Die Hände unter die Schultern setzen und die Knie hüftbreit zusammenstellen. Das Becken und den Schultergürtel gleichmäßig absenken, bis das Becken und der Schultergürtel den Boden berühren.

Steigerung A: Die Knie setzen nicht mehr auf dem Boden auf (3x5 Wiederholungen)

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

22. Gummiband Übungen I

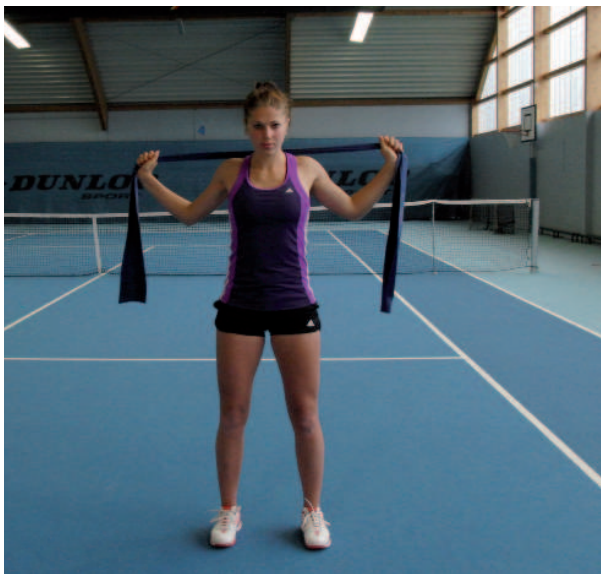




Aus der Ausgangsposition (A) das Band mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe auseinander ziehen bis die Arme in einer Achse sind (B). Mit stabilen Rumpf die Arme diagonal vorm Körper auseinander ziehen und kurz halten (C).

Übungsempfehlung: 1-2 Sätze mit je 15-20 Wiederholungen

23. Gummiband Übungen II

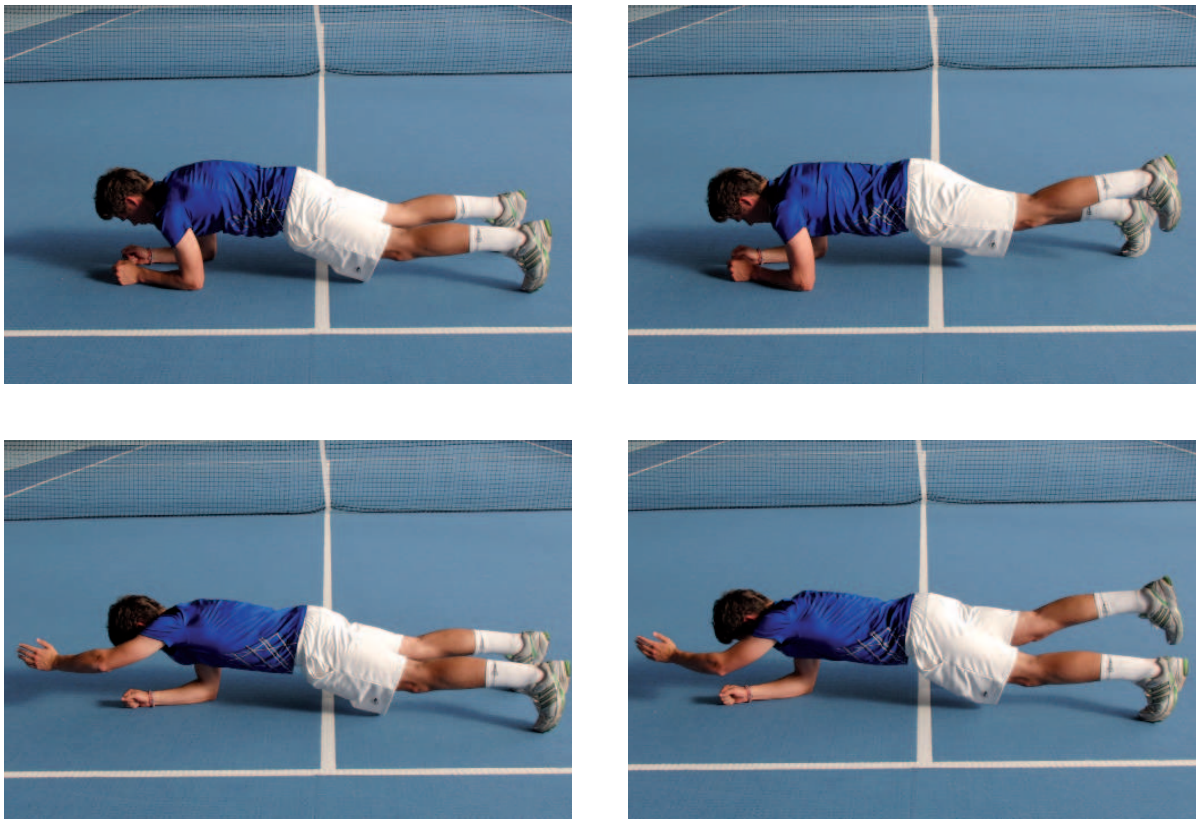



Die Arme über Kopf strecken und das Band leicht auseinander ziehen. Die Spannung halten und das Band hinter dem Kopf zum Schultergürtel ziehen.

Übungsempfehlung: 1-2 Sätze mit je 15-20 Wiederholungen

TRAININGSPROGRAMM Ü14

1. Unterarmstütz



In der Bauchlage stützten die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Füße sind schulterbreit aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, die Knie vom Boden abheben, bis der Körper auf einer Linie ist.

Steigerung A: In der Endposition wird ein Bein leicht angehoben

Steigerung B: In der Endposition wird ein Arm angehoben und nach vorne ausgestreckt

Steigerung C: In der Endposition werden jeweils ein Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden angehoben

Wichtig!
Den Körper während der Übung wie „ein Brett“ in Spannung halten. Es darf zu keiner Ausweichbewegung der Hüfte kommen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

2. Rückenstütz






In der Rücklage werden beide Beine ausgestreckt und auf einer kleinen Erhöhung positioniert. Die Füße sind dicht nebeneinander aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, bis der Körper auf einer Linie ist.

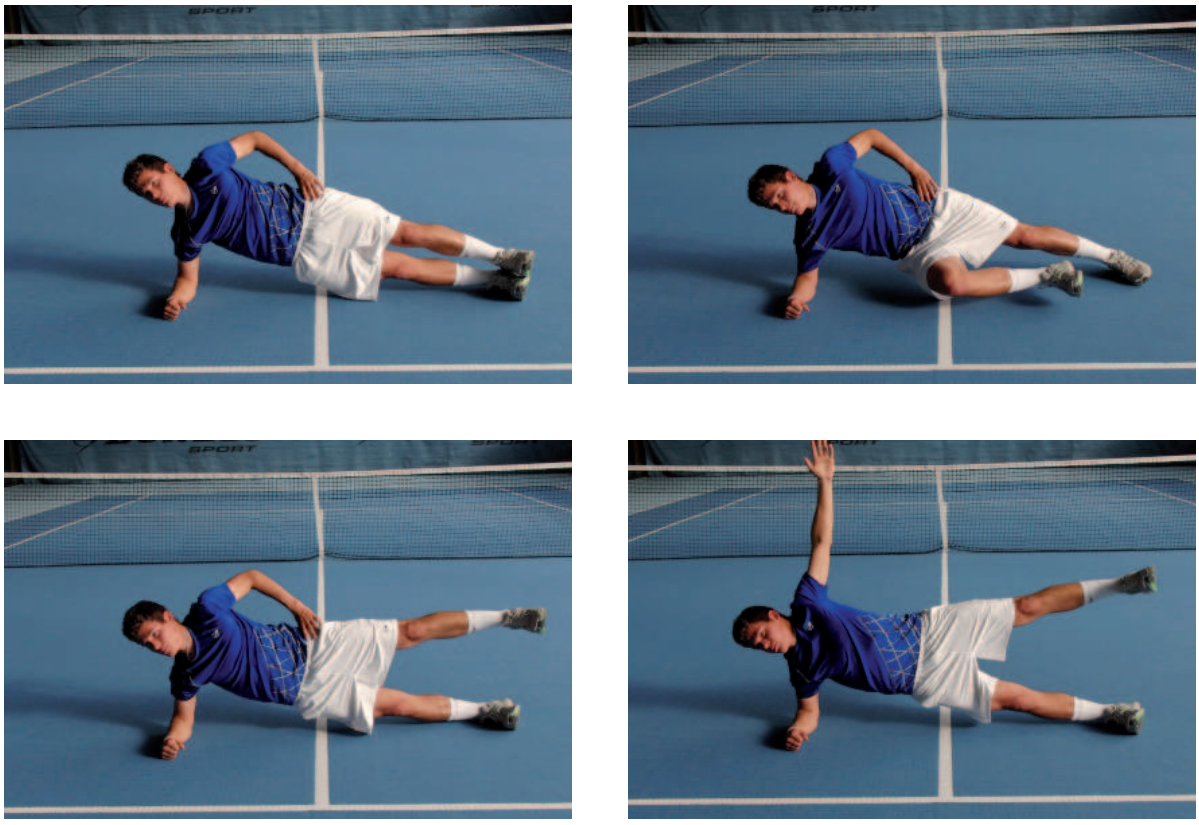
Steigerung: In der Endposition wird ein Bein leicht angehoben

Steigerung: In der Endposition werden die Arme angehoben und nach oben ausgestreckt, ein Bein wird von der Erhöhung angehoben

Wichtig!
Den Körper während der Übung wie „ein Brett“ in Spannung halten. Es darf zu keiner Ausweichbewegung der Hüfte kommen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

3. Seitstütz



In der Seitenlage stützt ein Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Füße werden auf dem Boden abgelegt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, die Knie vom Boden abheben, bis der Körper auf einer Linie ist.

Steigerung A: In der Endposition wird ein Bein leicht angehoben

Steigerung B: In der Endposition wird das untere Knie angezogen

Steigerung C: In der Endposition wird ein Arm angehoben und nach oben ausgestreckt

Wichtig!
Den Körper während der Übung wie „ein Brett“ in Spannung halten. Es darf zu keiner Ausweichbewegung der Hüfte kommen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

4. Liniensprünge





Der Spieler springt einbeinig über die Linie vor und zurück.

Wichtig!
Der Spieler stabilisiert sich nach jedem Sprung, erst wenn das Gleichgewicht gehalten wird erfolgt der nächste Sprung

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

5. Liniensprünge





Der Spieler springt einbeinig seitlich über die Linie hin und zurück.

Wichtig!
Der Spieler stabilisiert sich nach jedem Sprung, erst wenn das Gleichgewicht gehalten wird erfolgt der nächste Sprung

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

6. Liniensprünge



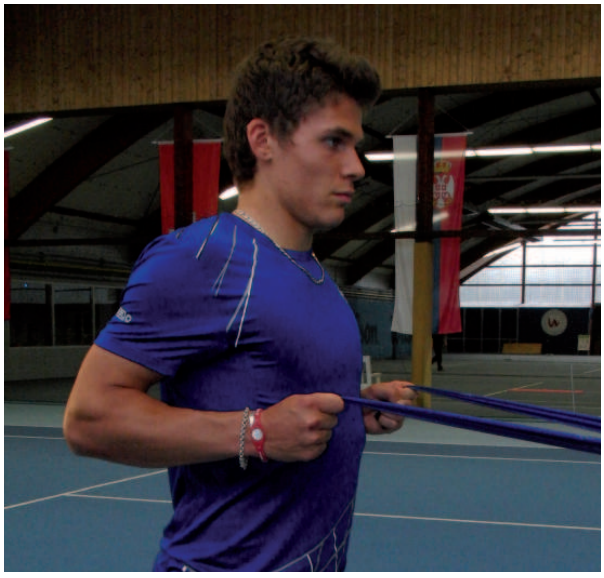


Der Spieler springt jeweils 90° Grad einbeinig auf einer Linie

Wichtig!
Der Spieler stabilisiert sich nach jedem Sprung, erst wenn das Gleichgewicht gehalten wird erfolgt der nächste Sprung

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

7. Rudern zur Brust

Der Spieler steht mit den Füßen schulterbreit auseinander im festen Stand, dabei sind die Knie leicht gebeugt. Der Bauch als auch das Gesäß sind angespannt. Das Band wird mit beiden Händen eng in Richtung Brust herangezogen. Die Schulterblätter werden in der Endposition zusammegezogen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

8. Außenrotation





Das Theraband ist an einem Ende fixiert. Hierzu eignet sich der Netzposten sehr gut. Der zu trainierende Arm ist 90° gebeugt und zeigt in Richtung der Fixierung. Nun wird der Arm seitlich nach außen bewegt.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

9. Innenrotation

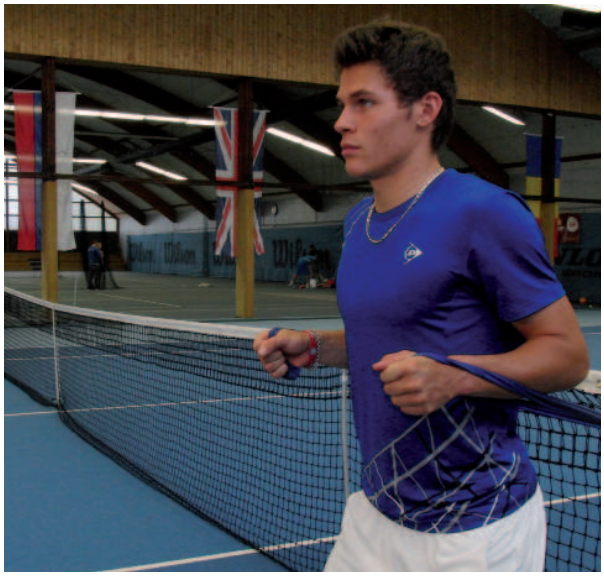




Das Theraband ist an einem Ende fixiert. Der zu trainierende Arm ist 90° gebeugt und zeigt geradlinig nach vorne. Nun wird der Arm seitlich nach innen bewegt bis der Bauch mit dem Unterarm berührt wird.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

10. Brustdrücken

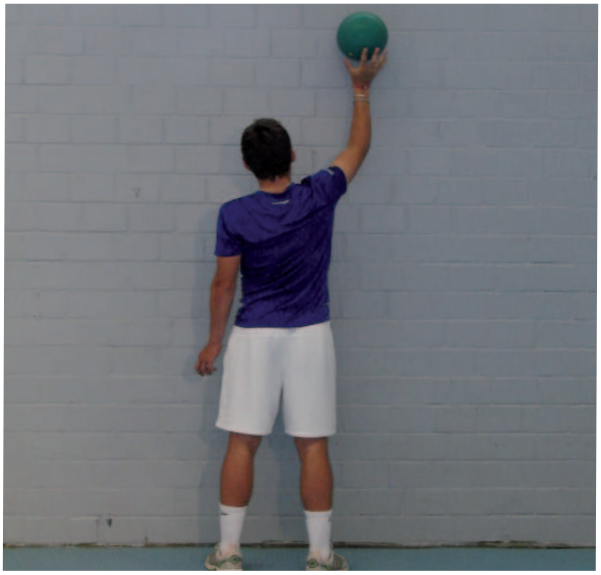




Der Spieler steht mit den Füßen schulterbreit auseinander im festen Stand, dabei sind die Knie leicht gebeugt. Das Theraband ist mittig hinter dem Spieler fixiert. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt, die Hände berühren sich in der Endposition leicht.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

11. Mediziballprellen über Kopf





Im Stand wird der Ball mit einem Arm über Kopf gegen die Wand geprellt.Der Spieler steht im kurzem Abstand zur Wand. Variation: Der Stand wird einbeinig ausgeführt

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit jeweils 15 Wiederholungen je Seite

12. Twister






Der Spieler befindet sich in Rückenlage und stützt sich auf jeweils einem Arm und dem gegenüberliegendem Bein ab. Die freie Hand wird zum freien Knie geführt und ein leichter Druck aufgebaut. Nun wird der Körper in die Bauchlage eingedreht, dabei besteht zwischen Knie und Hand ständiger Kontakt. Aus der Bauchlage dreht der Spieler sich wieder in die Rückenlage zurück

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 5-7 Wiederholungen

13. Klimmzüge




Die Stange Schulterbreit im Untergriff fassen. Die Ellbogen zum Boden ziehen und mit dem Brustkorb die Stange berühren.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze jeweils bis zum erschöpfungsbedingtem Abbruch

14. Frontkniebeuge





Die Füße Schulterbreit auseinander stellen und die Stange, schulterbreit gefasst, unter das Kinn drücken. Das Becken zwischen die Fersen absenken und dabei die Füße flach stehen lassen.Versuchen mit geradem Rücken einen Winkel von 90° zwischen Ober und Unterschenkel zu erreichen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

15. Reißkniebeuge





Die Füße Schulterbreit auseinander stellen und die Stange, schulterbreit plus eine Armlänge gefasst, über dem Kopf halten. Das Becken zwischen die Fersen absenken und dabei die Füße flach stehen lassen. Versuchen mit geradem Rücken einen Winkel von 90° zwischen Ober und Unterschenkel zu erreichen.

Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

16. Kreutheben zweibeinig

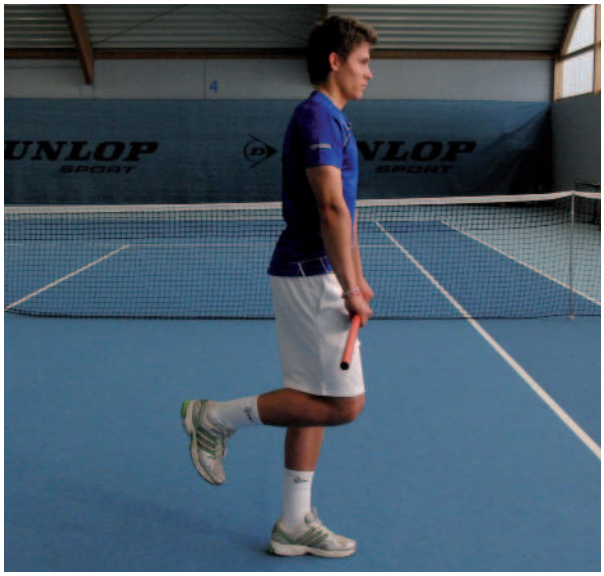




Die Füße werden Hüftbreit aufgestellt, die Stange wird hüftbreit gegriffen. Die Stange wird durch aktive Streckung der Hüfte mit gestreckten Armen von der Mitte der Schienbeine bis zum vollständigen Stand des Spielers geführt.

Wichtig! Ausführung mit geradem Rücken. Die Arme sind zu jeder Zeit gestreckt.
Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

17. Kreuzheben einbeinig




Der Spieler steht einbeinig mit aufrechtem Oberkörper. Die Stange wird möglichst nah am Standbein nach unten auf die Höhe des Schienbeins geführt. Das freie Bein macht eine Ausgleichbewegung nach hinten. Die Arme sind immer ausgestreckt. Beim Aufrichten die Hüfte aktiv strecken und den Rücken gerade lasssen.

Wichtig! Es darf zu keiner Ausweichbewegung im Knie des Standbeins kommen
Übungsempfehlung: 2-3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen