

TRAINING IM FOKUS

KRAFT RUMPF / OBERE EXTREMITÄT

Folgende Übungen können Teil einer Trainingseinheit mit Kindern sein. Ein sinnvolles Warm Up und Cool Down ist dabei ebenso wichtig, wie die Einheit selbst.
Pro Übung 2-4 Serien à 45 Sekunden Belastung & 45 Sekunden Pause (Steigerung der Intensität mit Zusatzgewicht und Zeitverlängerung der Belastung &/o. -verkürzung der Pause).
Der Fokus muss dabei immer auf der richtigen Ausführung der Übungen liegen (Bewegungsqualität).

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	Bild 1	Bild 2
1	PLANK	• Statischer Unterarmstütz, Fersenschub, Ellbogen unter Schulter; Gesäß & Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Lendenwirbelsäule bleibt stabil (kein Hohlkreuz) • Ellbogen aktiv zur Körpermitte ziehen • Gesäß & Oberschenkel maximal anspannen • Varianten: jeweils eine Gliedmaße oder diagonal Arm/Bein abwechselnd vom Boden lösen und 2-3s halten • In Summe 45s halten		
2	SIDE PLANK	• Seitlicher Unterarmstütz, Beine geschlossen, leichter Fersenschub, Ellbogen unter Schulter; Hüfte und Kopf nicht hängen lassen • Eine Linie von Kopf bis Fuß bilden • Gesäß & Oberschenkel maximal anspannen • Varianten: Becken/oberes Bein heben & senken, oberes Bein heben - zur Brust führen - strecken - senken • 45s halten		
3	PUSH UPS - LIEGESTÜTZE	• Schulterbreiter Stütz, Handgelenke direkt unter Schultern • Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Kontrolliert über Armbeugung mit der Brust zum Boden und zügig wieder hoch, Ellbogen nicht abspreizen • Varianten: Knie-Liegestütze, Hände auf Erhöhung, ein Bein vom Boden heben, Griffbreite • 45s oder 12-15Wh		
4	RUDERN - STEHEND/SITZEND	• Vorgebeugte Position, Rücken gerade, Kopf verlängert Wirbelsäule • mit Gewichten oder elastischen Bändern • Schultern stabilisieren (nicht hängen lassen) • Ellbogen eng nach hinten ziehen & langsam wieder senken • Varianten: im Sitzen mit Seilzug oder elastischen Bändern, stehend in ca. 45° Rücklage zur Reckstange oder mit TRX • 45s oder 12-15Wh		
5	HANDSTAND	• 0-20cm vor der Wand Hände aufsetzen und mit Schwung Beine zur Wand nach oben führen • Handstand mit stabilem Rumpf, maximale Körperstreckung vom Handgelenk bis zum Fuß, Atmung beibehalten • Varianten: Griffbreite, frei stehend, Gewichtsverlagerungen • 45s halten		
6	PULL UPS - KLIMMZÜGE	• An geeignete Klimmzugstange hängen • Schultern aktiv nach hinten-unten ziehen • Hochziehen bis Kinn über Stange reicht • Varianten: Hilfestellung mit Partner oder elastischen Bändern, Griffbreite, Griffart (Obergriff, Kammgriff) • 45s oder 12-15Wh		
7	ARNOLD DIPS	• Auf Flachbank oder Stuhl sitzend, die Hände greifen seitlich • Füße je nach Niveau positionieren, je weiter die Beine vom Stuhl entfernt sind, desto schwieriger wird die Übung • Ellbogen beugen nahe am Körper bis Oberarm & Unterarm einen rechten Winkel bilden und zügig wieder strecken • 45s oder 12-15Wh		
8	OBERARM - BICEPS / TRIZEPS	• Stehend oder sitzend mit Kurzhanteln/ elastischem Band • Rumpfspannung, Ellbogen seitlich am Oberkörper anlegen • Ellbogen beugen und strecken • Trizeps: mit Band/Seilzug von oben, Ellbogen strecken & beugen • 45s oder 12-15Wh		