

# Krafttraining

## Oberkörper:

### **Übung 1:** Liegestütz

Kann auch mit Bällen unter der Handfläche durchgeführt werden

### **Übung 2:** Trizeps Dips

Auf einer Erhöhung (Stuhl, Stufe) festhalten- raufdrücken nur von den Armen.

### **Übung 3:** Strecksitz

Seitlich dabei den Ball zur Wand oder zum Partner werfen.

### **Übung 4:** Bauchlage

Den Ball zum Partner oder an die Wand werfen.

(Beine Hände gleichzeitig anheben)

### **Übung 5:** Liegestützkampf

Kopf an Kopf - dabei versuchen die Hand des Partners wegzuziehen

### **Übung 6:** Rückenstrecken Diagonal Dynamisch

### **Übung 7:** Spiderman Liegestütz

### **Übung 8:** Seitlicher Gruß im Langstütz

### **Übung 9:** Klappmesser

### **Übung 10:** Fallschirmspringer Position mit Armen in T-Position

### **Übung 11:** Hüftheben mit Liegestütz

### **Übung 12:** Beckenheben

### **Übung 13:** Diverse Stützpositionen

#### **13.1** Vorwärts

Liegestützposition, Ellbogen am Boden – abwechselnd ein Bein anheben.

#### **13.2** Rückwärts

Am Rücken liegen, Becken anheben, Beine angewinkelt – abwechselnd ein Bein anheben.

### **13.3**    Seitlich

Einarmig auf dem Unterarm gestützt, die andere Hand ist senkrecht nach oben (oder in der Hüfte) Becken nach oben, dabei abwechselnd ein Bein anheben.

#### Beinkraftübungen

**Übung 14:**    Ausfallschritt vorwärts

**Übung 15:**    Ausfallschritt seitwärts

**Übung 16:**    Wadenheben beidbeinig

Stand auf einer leichten Erhöhung

#### **16.1**    Wadenheben einbeinig

**Übung 17:**    Beidbeinige Kniebeugen

**Übung 18:**    Einbeinige Kniebeugen

**Übung 19:**    Wandhocke

<b>Übung</b>	<b>Serie</b>	<b>WH</b>	<b>Pause</b>	<b>Anmerkungen</b>
1	3	So viele wie möglich	1 Min.	
2	3	So viele wie möglich	1 Min.	
3	2 (pro Seite)	So viele wie möglich	1 Min.	J
4	3	So viele wie möglich	1 Min.	
5	3	Ca. 30 Sec. Position halten	1 Min.	
6	2 (pro Seite)	12-15	1 Min.	
7	3	So viele wie möglich	1 Min.	
8	2 (pro Seite)	10-12	1 Min.	
9	3	So viele wie möglich	1 Min.	
10	3	So viele wie möglich	1 Min.	
11	3	40-50 Sec. Position halten	1 Min.	
12	3	So viele wie möglich	1 Min.	
13.1 & 13.2	3	Ca. 30 Sec. Position halten	1 Min.	
13.3	2 (pro Seite)	Ca. 30 Sec. Position halten	1 Min.	
14	2-3	8-10	2 Min.	
15	2-3	8-10	2 Min.	
16	3	10	1 Min.	
16.1	2-3 (pro Seite)	5-8	1 Min.	
17	3	So viele wie möglich	2 Min.	
18	2-3 (pro Seite)	8-10	2 Min.	
19	2-3	So lange wie möglich	2 Min.	

