

Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

46 Teil 5

Stabilisation

47 Übung 6.1

Abduktoren-Adduktoren-Circuit auf Matte (ohne Schuhe)
Versionen: Arme in Hochhalte mit Zusatzgewicht o.ä.

48 Übung 6.2

Schwungbeinübung gegen Widerstand an Sprossenwand

49 Übung 6.3

Nachziehbeinübung an der Seite der Hürde an die Wand auf Pad

50 Übung 6.4

Obere Bauchmuskultur ohne Schwung (Beine ruhig)

51 Übung 6.5

Bauchmuskulatur (allg. Rumpfstabilisation) kombiniert mit Nachziehbeinbewegung

52 Übung 6.6

Seitliche Bauchmuskulatur > seitwärts sitzend zur Wand Medizinball mit gestreckten Armen an die Wand werfen

53 Übung 6.7 ff

Diverse Hürdensitzübungen kombiniert mit Medizinballwerfen und Armarbeit (allg. Stabilisation)

54 Übung 6.8

Untere Bauchmuskulatur ohne Schwung, dazu alternierend re./li. Bein hoch

55 Übung 6.9

Stand mit leicht gebeugten Knien, Rücken 'öffnen' und Arme dazu unterstützend auswärts rotieren

56 Übung 6.10

Bauer'- Übung einfach, Arme helfen möglichst nicht mit

57 Übung 6.11

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)
Kleine Schritte dafür Zehen möglichst hoch
Versionen: Arme vor dem Körper od. in Hochhalte

Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

58 Teil 6

Kraft

Allgemeine Bemerkungen:

Wie gehen wir mit vertikalen Lasten um, wie führen wir diese ein?

Wie üben wir Umkehrpunkte mit vertikalen Lasten?

Wie führen wir Komplexübungen wie Umsetzen, Reissen, Kniebeugen (tiefe und hohe schnell) o.ä. ein, wie bauen wir diese auf?

59 Übung 7.1

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

Knie bleiben stets hinter den Zehen

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

60 Übung 7.2

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

Knie bleiben stets hinter den Zehen

61 Übung 7.3

Wichtige Punkte:

Dynamisch arbeiten

Hüfte nach vorne hoch drücken - nicht zu früh mit der Streckbewegung aufhören

Knie bleiben stets hinter den Zehen

Zuerst mit den Beinen arbeiten, erst dann Armzug einleiten

62 Übung 7.4

Wichtige Punkte:

Stabiler Rücken, kein Hohlkreuz > nur soweit Senken, wie man 'halten' kann

Immer bremsend, niemals mit Abwärtsschwung arbeiten