

## 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