

Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 1

Movement Preps / Beweglichkeitsübungen

1. Ausfallschritt mit Rotation + Hüft-/Beinstreckung

- Einbeinstand, angehobenes Bein angewinkelt zur Brust ziehen, langer Ausfallschritt, Rotation nach rechts und links mit Blick zur hinteren Hand
- Fußferne Hand absetzen, Hüfte strecken, angehobenen Arm nach oben rotieren und hinterher schauen, Hände neben den Vorderfuß setzen, Beine strecken, dann zurück in den Stand
- 3-5 Wiederholungen je Seite

2. Sumo Hocke + Stretching

- Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht, in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belasten, mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke
- 3-5 Wiederholungen

3. Handläufe mit Sonnengruß

- Start im Stand mit gestreckten Beinen, locker herunterhängen, langsam mit den Händen nach vorne wandern in den Liegestütz, Knie ablegen und Hüfte strecken, dann Hüfte nach hinten schieben und Schulter strecken, danach wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)
- 3-5 Wiederholungen

4. Hip Rotation

- Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine gestreckt, abwechselnd 1 Bein diagonal zur Hand ziehen, Blick in die andere Richtung
- 3-5 Wiederholungen je Seite

5. Dehnung Brustmuskulatur

- Seitlich an Türrahmen, Wand o.Ä. stellen und Hand mit gestrecktem Arm an Türrahmen legen, andere Schulter nach hinten ziehen
- Bei rechtem Arm steht der rechte Fuß vorne und anders herum
- 20-30 Sekunden je Seite, 1-3 Durchgänge

6. Dehnung Außenrotatoren liegend

- Seitlage auf dem Boden, oberes Bein angewinkelt, Knie vorne auf Boden, unterer Ellenbogen auf Schulterhöhe auf Boden aufgestellt
- Obere Hand drückt die untere Hand Richtung Bein leicht nach unten
- 20-30 Sekunden je Seite, 1-3 Durchgänge

Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 1

Stabilisationsübungen

7. Unterarmstütz: Grundposition halten

- Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über den Ellenbogen, Schulterblätter zusammengezogen (keinen „Buckel“ machen), Hüfte gestreckt (nicht durchhängen), Füße hüftbreit aufgestellt
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger halten

8. Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand Grundposition halten

- Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, Ellenbogen leicht gebeugt, Hände und Füße Richtung Körpermitte ziehen, Schulter und Hüfte gerade halten
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger halten

9. Seitstütz: Grundposition halten

- Seitliche Position, Ellenbogen unter der Schulter, Füße aufeinander, Hüfte und Schulter gerade, Blick nach vorne, Spannung halten
- 20 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche 5 Sek. pro Seite länger halten (gerade bleiben!)

10. Hintere Kette: Brücke / Hip extension

- Brücke nur auf Fersen und Schultern, Beine angewinkelt, Arme nach oben gestreckt, Hüfte startet kurz vor dem Boden und wird ganz nach oben gestreckt
- 8 Wdh, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

11. Schulterstabilisation: Schwimmer

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, diagonal Arm und Bein leicht anheben (Ellenbogen und Knie gestreckt lassen!)
- 10 Wdh pro Seite, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen pro Seite mehr zu schaffen

12. Bauch: Sit-ups mit Armen nach vorne

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und wieder ablegen
- 10 Wdh, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 1

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

13. Fußgelenksprünge: Reaktiver Sprung ohne Erhöhung

- Hüftbreiter Stand, Hände an der Hüfte, abspringen aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (kurzer Bodenkontakt)
- Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

14. Squat Jump: Explosiver Sprung aus der (tiefen) Hocke

- Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, in die „tiefe“ Kniebeuge absenken (abhängig von der Beweglichkeit!), Fersen belasten
- Unten 1-2 Sekunden halten, dann explosiv nach oben springen
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

15. Kniebeuge: Frontkniebeuge mit Besenstiel

- Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, „Stange“ vorne auf der Schulter, Arme überkreuz, Ellenbogen vorne-oben
- So aufrecht wie möglich in die (tiefe) Hocke gehen, dabei darauf achten die Fersen belastet, die Knie außen und den Rücken gerade zu halten
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

16. Hebeübung: Kreuzheben mit Besenstiel

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel eine Daumenlänge von der Hüfte entfernt greifen, Rücken gerade machen (Schulterblätter auf Spannung) und gerade halten
- Mit der Hüfte weit nach hinten gehen, Stange am Körper langsam Richtung Schienbeine führen, Knie nur leicht beugen, Fersen belasten
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

17. Ausfallschritte: statisch

- Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach vorne gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben
- Hinteres Knie absenken und wieder anheben
- 8 Wdh pro Bein, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

18. Liegestütz dynamisch: Aufdrücken vom Boden, Knie aufgestellt

- Bauchlage auf dem Boden, Füße angehoben, Knie auf dem Boden, Hände neben Brust/Schulter auf den Boden stellen, Oberkörper und Hüfte gleichzeitig vom Boden hoch drücken in die gestreckten Arme
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern