

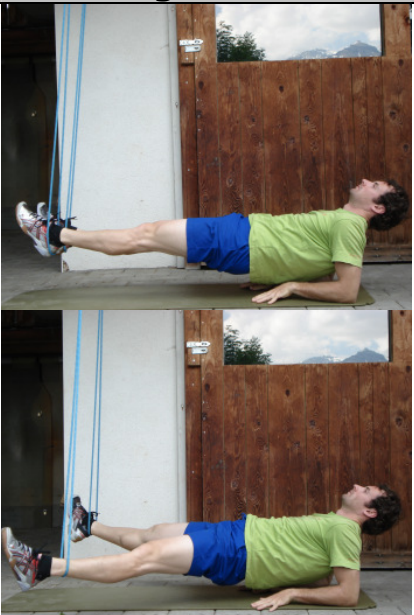

Ziel: Stabilisation der gesamten Rumpfkette – ein stabiler Rumpf ist die Voraussetzung jedes weiterführenden Krafttrainings _v.a. bei Trainings mit Zusatzlasten!
 →Stabiler Oberkörper, keine unnötigen Rotationen (Ski)


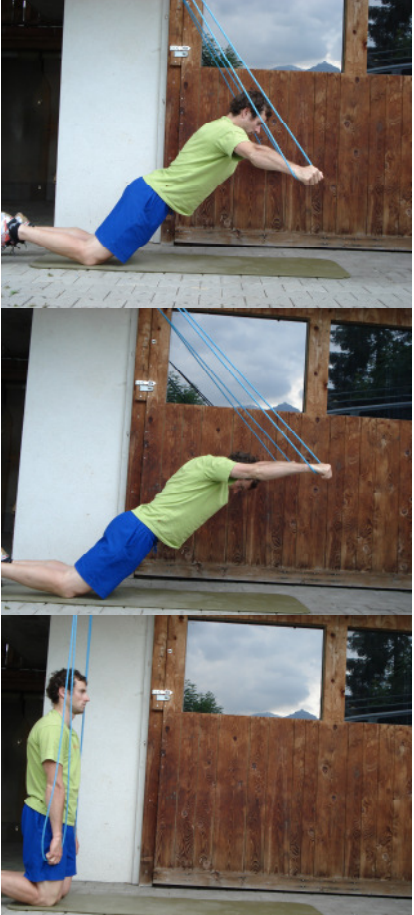
Warm-Up: 10min. Einwärmen (Laufen, Bike, oder Seilspringen in verschiedenen Variationen),

Cool-Down: Die beanspruchten Körperpartien dehnen (30ⁿ halten, dann lösen)

Bemerkungen: **2 Seilschlaufen 2m ab Boden befestigen, und schon kann es los gehen!**

Nach jeder Serie sollte eine Ermüdung stattfinden, sonst Widerstand oder Anzahl Serien erhöhen oder Übung erschweren

Skizze	Beschreibung der Übung	Trainingsbereich
<p>1 Ellbogenstütz rücklings</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ In gestreckter Position, auf Ellbogen abgestützt □ Hüfte bleibt immer oben, nicht durchhängen lassen □ Beine langsam spreizen und schliessen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 45 Sekunden
<p>2 Ellbogenstütz bäuchlings</p> 	<ul style="list-style-type: none"> □ In gestreckter Position, auf Ellbogen abgestützt □ Hüfte bleibt immer in waagrechter Position, nicht durchhängen lassen □ Beine langsam spreizen und schliessen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 45 Sekunden
<p>3 Raupe</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> □ Ausgangsstellung ist gestreckte, waagrechte Liegestützposition □ Beine wie eine Raupe zum Körper ziehen und wieder strecken □ Beine gerade zum Körper □ Beine nach rechts und nach links zum Körper ziehen □ Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 60 Sekunden □ 1 Wiederholung = gerade, rechts, links
4 Schwimmer		
	<ul style="list-style-type: none"> □ Ausgangsposition, kniend, Oberkörper aufrecht □ In das Seil hangen und gleichzeitig die Arme gestreckt aussen durch führen. Bis die Arme über dem Kopf sind □ Gleiche Übung wieder rückwärts in Ausgangsstellung □ Langsame Bewegungsausführung □ Wie Brustschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> □ 3 Serien à 60 Sekunden