

BEINARBEITEN / SCHRITT-TRAINING

DONNERSTAG 26.3

1/2

DAUER TOTAL CA. 20' (11min)

- AUFWÄRMEN :**
- 30 SEC JOGGEN AN ORT
 - 30 SEC SPRINT AN ORT
 - 30 SEC KNIE HOCH AN ORT
 - 30 SEC HÜPFEN "BEIDSEITIG" AN ORT
 - 30 SEC HÜPFEN MIT KNIE ANZIEHEN UND ZWISCHENSPRUNG

ca. 3' mit Pausen



- DEHNEN :**
- LINKER FUSS / FUSSSCHLE AN WAND ANSTELLEN
 - 10 SEC HALTEN, FUSS WECHSELN
 - GESICHT ZUR WAND



SEITLICH ZUR WAND STEHEN, LINKES BEIN ANWINKELN, FERSE AN GESÄSS, FUSS MIT DER HAND UMFASSEN 10 SEC HALTE, BEIN WECHSELN

2'

AUSFALLSCHRITT SEITLICH, 3x NACHWIPPEN, LINKS - DANN RECHTS / 4 WIEDERHOLUNGEN

- SCHRITT-TRAINING :**
- ① FECHTSTELLUNG NORMAL → IN POSITION TIEF GEHEN 30 SEC HALTEN; AUF NORMALSTELLUNG UND GEGENSEITE 2x
 - ② FECHTSTELLUNG NORMAL → AUSFALLSCHRITT 30 SEC HALTEN; AUF NORMALSTELLUNG UND GEGENSEITE 2x
 - ③ BALANCIEREN → BEIDSEITIG HINSTELLEN, FÜSSE PARALLEL, RECHTES BEIN GESTRECKT VOR 5 SEC HALTEN, NACH HINTEN SCHWINGEN GESTRECKT 5 SEC HALTEN; WIEDER NACH VORNE ETC OHNE ZWISCHENZEITLICHES ABSTELLEN; BEIN WECHSELN 5x

5

- ④ FECHTSTELLUNG NORMAL ,
 - a) 1 SCHRITT VOR - 1 SCHRITT ZURÜCK 5x
 - b) 2 SCHRITTE VOR - 2 SCHRITTE ZURÜCK 5x
 - c) 3 SCHRITTE VOR - ZURÜCK 5x
 - d) 4 SCHRITTE VOR - ZURÜCK 5x
 - e) 5 SCHRITTE VOR - ZURÜCK 5x
- ⑤ ARMSTRECKEN, AUSFALL 5 SEC HALTEN, ZURÜCK IN GRUNDSTELLUNG 5x
- ⑥ ARMSTRECKEN, AUSFALL, SOFORT IN GRUNDSTELLUNG ZURÜCKSCHNELLEN 10x
- ⑦ ARMSTRECKEN, SCHRITT VOR, AUSFALL 5 SEC HALTEN, ZURÜCK IN GRUNDSTELLUNG SCHRITT ZURÜCK 5x
- ⑧ ARMSTRECKEN, SCHRITT VOR, AUSFALL - SOFORT IN GRUNDSTELLUNG ZURÜCK, SCHNELLER SCHRITT RÜCKWÄRTS 10x
- ⑨ ARMSTRECKEN, AUSFALL 5 SEC HALTEN, RE-DOUBLEMENT (AUSFALL NACHSTRECKEN/2. AUSFALL) SOFORT IN FECHTSTELLUNG ZURÜCK, 2 SCHRITTE RÜCKWÄRTS 10x



- ⑩ FECHTSTELLUNG, ARMSTRECKEN SCHRITT RÜCKWÄRTS, AUSFALL 5 SEC HALTEN, FECHTSTELLUNG, SCHRITT VOR 5x

15'

ALLE ÜBUNGEN SCHRITT-TRAINING AM BESTEN VOR EINEM GROSSEN SPIELER MACHEN, POSITION UND BEWEGUNG KONTROLLIEREN