

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 3

### 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 3

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Dynamik mit Schulteraktivierung**

- Grundposition Unterarmstütz mit Handinnenflächen nach oben
- Über Sprunggelenk und Schulter ganzen Körper vor und zurück schieben
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger halten

#### **8. Liegestütz: Rotation in den Seitstütz**

- Im Liegestütz (Füße eng, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken abwechselnd auf eine Seite rotieren und kurz stabilisieren (1 hand auf Boden, Arme gestreckt, Füße aufeinander, Blick nach vorne)
- 6 Wdh pro Seite, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Schulterrotation**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt
- Oberen Arm nach unten unter den Körper drehen und wieder zurück in die Ausgangsposition
- 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, dabei 1 Bein strecken**

- Brücke nur auf Fersen und Schultern, Beine angewinkelt, Hüfte und Arme nach oben gestreckt, abwechselnd 1 Bein strecken und kurz gestreckt halten, dabei darauf achten, dass die Hüfte möglichst gestreckt bleibt
- 15 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 5 Sekunden pro Seite mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Flieger**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben
- Arme und Beine langsam auseinanderziehen und wieder zusammenziehen
- 10 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Sit-ups mit Rotation und Beinzug**

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und dabei den Oberkörper abwechselnd nach rechts (links) rotieren und das Gegenknie auf 90°/Bauchhöhe anziehen, danach wieder ablegen
- 8 Wdh pro Seite, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung pro Seite mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 3

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Fußgelenksprünge 90°: Reaktiver Sprung mit Drehung (ohne Erhöhung)**

- Hüftbreiter stand, Hände an der Hüfte, abspringen aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken, immer mit Zwischensprung, zweiter Sprung als hoher Sprung mit 90° Drehung nach links bzw. rechts, Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif
- 4x2 Sprünge (inkl. Zwischensprung), 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **14. Counter Movement Tuck Jump: Sprung nach Start im Stehen**

- Hüft- bis Schulterbreiter stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen
- In der Luft die Knie möglichst hoch anziehen, danach leise landen
- 6 Sprünge, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche versuchen höher zu springen

### **15. Kniebeuge: Kniebeuge hinten mit Besenstiel**

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

### **16. Hebeübung: Anreißen breit mit Besenstiel**

- Hüftbreiter Stand, Besenstiel breit (Armlänge + Schulterbreite) greifen, Rücken gerademachen (Schulterblätter auf Spannung) und gerade halten
- In die Hocke gehen, Schultern starten über der Stange, Stange langsam (schneller werdend) eng am Körper nach oben führen (erst Knie und Hüfte strecken, dann Schultern hochziehen, dann Ellenbogen seitlich hochziehen!)
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **17. Ausfallschritte: rückwärts dynamisch**

- Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben
- Hinteres Knie absenken und wieder nach vorne in den Stand zurückkehren
- 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**

- Bauchlage auf dem Boden, Füße hüftbreit, Knie angehoben, Hände neben Brust/Schulter auf den Boden stellen, Oberkörper und Oberschenkel 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