

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 9

### 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 9

### Stabilisationsübungen

#### **7. Unterarmstütz: Trizeps Push up**

- Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Armen gleichzeitig durch Ellenbogenstreckung in den Liegestütz hochdrücken und wieder in den Unterarmstütz absenken
- 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche 5 Sekunden länger machen

#### **8. Liegestütz: Sternposition**

- Im Liegestütz (Füße eng, Ellenbogen gebeugt, Hände Schulterbreit) langsam mit den Händen nach außen/vorne und gleichzeitig mit den Beinen nach Außen wandern, dann in die Ausgangsposition zurückkehren
- 6 Wdh, 2 Serien (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **9. Seitstütz: Dynamik oberes Bein anheben**

- Grundposition Seitstütz, oberen Arm nach oben gestreckt, oberes Bein bis max. 45° anheben und halten bis zum Seitenwechsel
- 20 Sek pro Seite, 2 Durchgänge (ohne Pause wegen Seitenwechsel)
- Jede Woche 5 Sek. pro Seite länger halten (gerade bleiben!)

#### **10. Hintere Kette: Flasche übergeben**

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme und Beine leicht angehoben, abwechselnd vor dem Kopf und hinter dem Rücken eine Flasche übergeben (nach jeder Wiederholung Richtungswechsel)
- 6 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

#### **11. Schulterstabilisation: Arm Außenrotation (ARO) stehend mit kleinen Flaschen**

- Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Arme leicht unter Schulterhöhe seitlich 90° angewinkelt, Arme (mit Flaschen) nach oben rotieren und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren
- 8 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 1 Wiederholung mehr zu schaffen

#### **12. Bauch: Beckenheben nach 45° „Klappmesser“ + Crunch**

- Rückenlage, Beine nach oben gestreckt, Arme seitlich auf dem Boden, Oberkörper leicht anheben, Beine bis max. 45° nach vorne kippen, zurückziehen und das Becken senkrecht nach oben drücken, danach einen Crunch ausführen (Hände am Kopf)
- 10 Wdh, 2 Serien (15-30 Sek. Pause dazwischen)
- Jede Woche versuchen 2 Wiederholungen mehr zu schaffen

## Vorbereitender Athletikplan DVV – Plan 9

Allgemeine Kraftübungen, Langhantel Techniktraining, Sprungkrafttraining

### **13. Drop Jump: Reaktiver Sprung nach Landung von Erhöhung**

- Hüftbreiter stand auf Erhöhung (ca. 20-30cm), Hände an der Hüfte, nach vorne fallen lassen und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken
- 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. Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen**

- Hüft- bis Schulterbreiter stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen
- 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: Reißen 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!), bis in die gestreckten Arme über Kopf weiterziehen
- 8 Wdh, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung mehr machen

### **17. Ausfallschritte: seitliche Ausfallschritte**

- Hüftbreiter Stand, „Stange“ auf Nackenmuskulatur, geradestehen
- Abwechselnd nach rechts/links in einen weiten Ausfallschritt gehen, Füße zeigen nach vorne, gebeugtes Knie ist über dem Fuß, Hüfte hinten, Rücken gerade
- 6 Wdh pro Seite, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Jede Woche 1 Wiederholung pro Seite mehr machen

### **18. Liegestütz dynamisch: Füße erhöht**

- Liegestützposition, Füße hüftbreit auf einer Erhöhung (Treppenstufe, Stuhl o.Ä.), Körper (ohne Durchhängen!) nach unten absenken und wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken
- Maximal mögliche Wiederholungszahl, 2-3 Serien, dazwischen 1 Minute Pause
- Versuchen jede Woche die Wiederholungszahl zu steigern