

SPORTKLASSENTRAINING KSSO JAN-APR 2018







Plandauer Bis DI 3.4.2018 / DO 5.4.2018

Kontakte DI-Training: Isidor Fuchser, fuchser@bluewin.ch / 079 270 20 78
DO-Training: Pat Flückiger, pat@runningtrainer.ch / 079 206 02 69





ÜBERSICHT AUFTEILUNG THEMEN

ZEIT		Dienstag	Donnerstag
8:30	EL	EL	EL
8:40	KOORD /KONDI	Gleichgewicht, Orientieren	Fussgelenkstabilität /Beinachsenstabilität /Individuelle Pre od. Rehab
		Rechts-/Links-Koordination	
		Agility	
		Rumpfstabilität	Individuelle Übungen (gem. Heimtrainer, Physio oder FMS- Correctives Pat)
		Schulterstabilität/-mobilität	
		Ganzkörper	Mobility, Beweglichkeit
		Individuelle Übungen (gem. Heimtrainer)	
9:45	AL	AL, Ende	
10:30		Schule	Schule

DIENSTAG 1/2

	ÜBUNG	UMFANG	NOTIZ // BESCHRIEB
1		3x 15x 1' Pause	Medizinball Ball-Tüpfen hin+her, Beine in der Luft → Bewegung aus dem Rumpf, nicht aus den Armen
2		3x 15x 1' Pause	Reisskniebeuge → Gewicht angepasst, eher leicht → Fokus auf Qualität+Bewegungstiefe → Entwicklung JAN-MRZ d. Gewichts
3		2x 16x 1' Pause	Seitaufrichten normal → Körper bleibt schön gerade Erschwerend: mit Gewichtsscheibe
4		4x 15x	Schulterliegestützen (Liegestützen mit permanent gestreckten Armen, nur aus den Schultern raus) auf dem Sypoba-Brett Ein Bein bleibt während einer Serie in der Luft
5		3x 12 Sprünge 1' Pause	Seitlich nach vorne springen mit einem Medizinball (Mädels) oder einer Hantelscheibe (5-10kg für Jungs) → im Gang draussen machen
6		2x 15x	Beweglichkeitsübung: Aus dem Stand langsam in die tiefe Hocke senken. Hier nun 30sec bleiben → Fersen bleiben am Boden → Schulterbreiter Stand → Zehen leicht nach aussen Wers schafft: Übung auf kleinem Bild





DIENSTAG 2/2

7		Jungs: 3 x25x Mädels: 3x 15x 1' Pause	Rumpfbeugen
8		2x 15x	Hantelscheibe ziehen In der Liegestützposition eine Hantelscheibe (5-10kg) mit einer Hand seitlich rüberziehen, dann wieder zurück, usw
8a	Disziplinübungen: Wurf/Stab/Mehrkampf 	2x 12x	Brücke fortgesetzt: Aus Rückenlage in die Brücke rauf und sofort wieder runter, und sofort wieder rauf, usw. → Wechsel von Kopfposition und Blick zur Unterstützung der Wirbelsäulenbewegung → Lars Marti, David Beck und Lenia Heusser zusätzlich mit Füßen auf dem Kasten 40cm (andere dürfen freiwillig natürlich auch).
8c	Disziplinübung: Sprint/Hürden  	je 2x 10x 2x pro Bein statisch	Beweglichkeits Bein-Zweierlei: - Rückwärtsrolle zu Hürdensitz - Beinübung 2
9	Zusätzliche Übung(en) des Heimtrainers		

DONNERSTAG 1/2

	ÜBUNG	UMFANG	NOTIZ // BESCHRIEB
1	Hüft innenrotation mit Band 	3 x 10 L/R	Einbeinstand. Theraband seitlich um die Hüfte, Zug nach innen. Drehen des Oberkörpers nach aussen durch Innenrotation der Standbein-Hüfte.
2	Toe Tips Dreierlei mit Miniband 	3 x 7(x3) L/R	Einbeinstand, Knie leicht gebeugt, Miniband um beide Fussgelenke. Toe Tips mit dem Spielbein nach vorne, seitlich und hinten.
3	Wadenheben mit TRX 	3 x 15 L/R	Einbeinstand, Wadenheben aus Sprinterstart-Position mit Knieheben.
4	Reverse Lunge w. Rotation (Sandbag) 	3 x 16	Ausfallschritt nach hinten mit gleichzeitiger Rotation des Sandbags (Medizinball, Kettlebell,...) auf die hüftgesperrte Seite. Fließende Bewegung, Seite immer wechseln.
5	Halbe KB EB Vorwärts mit Band 	3 x 12 L/R Individuell: Schlechtere Seite + 1 Satz	Fussgewölbe aufrichten. Halbe KB frei, vorwärts. Powerband mit Zug medial am Standbein. Fuss auf stabiler Fläche. Langsame Ausführung. Variante: Störung durch unregelmässigen Zug (Trainer, Trainingspartner).
6	Hüftstreckkraft mit Band 	3 x 10 L/R	MiniBand um die Fussgelenke. Spielbein maximal und gestreckt nach hinten führen. Nicht mit Schwung arbeiten. Hüfte nicht in Aussenrotation. Keine Kompensation durch vorbeugen des Oberkörpers.
7	Einbeinstand Kettlebell Switch 	3 x 1' L/R (Hantelscheibe 10-15kg)	Einbeinstand, Viertelkniebeuge, Kettlebell (Hantelscheibe,...) von der einen in die andere Hand wechseln. Variante: Inline-Stand
8	Individuelle Übungen		Gem. Heimtrainer, Physio, oder FMS-Correctives von Pat
9	Mobility / Beweglichkeit	25-30'	In der Gruppe. Wenn kein Raum verfügbar: Individuell gem. Plan (9a, 9b, 9c,...)

DONNERSTAG 2/2

	ÜBUNG	UMFANG	NOTIZ // BESCHRIEB
9a	Beweglichkeit OSG (Dors.-Flex) 	3 x 20 L/R (dynamisch) Individuell: Schlechtere Seite +20	Beweglichkeit Fussgelenk. An der Wand oder in Ausfallschritt mit Stab.
9b	Beweglichkeit Hüfte & BWS (Squat Flow) 	3' (dynamisch)	Flow bestehend aus: -Stand > Hüfte beugen, Knie beugen > Tiefkniebeuge > Knie strecken, Hüfte strecken > Stand. -In der Tiefkniebeuge: Gewichtsverlagerung auf linkes und rechtes Bein wechselnd. -L und R Knie abwechselnd ablegen. -In der Tiefkniebeuge: Griff mit der Hand an den Fussrist (overcross), mit der anderen Hand mit nachschauen gegen die Decke rotieren. Aufrechte Haltung! L/R abwechselungsweise.
9c	Beweglichkeit Hüftextension an der Wand 	3 x 20 L/R (dynamisch) Individuell: Schlechtere Seite +20	Beweglichkeit Hüftextension. Ausfallschritt an der Wand. Knie hinteres Bein so nahe an der Wand wie möglich. Flüssiges, regelmässiges Aufrichten des Oberkörpers.
9d	Beweglichkeit Hüftextension Backbend ((Foto))	3' (statisch)	Backbend auf Blackroll, Yogablock, Pilatesrolle, Sypobarolle...
9e	Bretzel 	2-3' L/R (statisch)	
9f...	Individuelle Themen		Stichworte: -Schienbeinkante (BR Ball) -Flossing -Plantarfaszie (BR Ball) -Psoas release (BR Ball) -BWS & LWS (4-Füssler mit Oberkörper-Rotation, Scheibenwischer, BR Duoball,...)