



Sächsischer Schwimm-Verband e.V.
Leistungssportkoordinatorin



Anregungen zum Landtraining

zusammengestellt von:

Dr. Cathleen Saborowski
Leistungssportkoordinatorin Schwimmen

Leipzig, November 2008

Erwärmungsprogramme

1. allgemeine Erwärmung

- kann im Freien oder in einer Turnhalle/Gymnastikraum durchgeführt werden
- sollte möglichst viele Muskelgruppen ansprechen und aktiv (ohne längere Pausen) durchgeführt werden
- Dauer: ca. 10 bis 15 min

A) **Gymnastik** „Schwimmerymnastik“ von Kopf bis Fuß

B) **Hindernislauf** z.B. für Turnhalle (auch im Freien denkbar)

- hangeln an Sprossenwand
- Sprünge über Kastenteile
- balancieren oder Stützsprünge über Turnbank
- Hindernisse übersteigen/durchkriechen
- Rollen (vw/rw) über Matte(n)

C) **kleine Spiele** verschiedene Haschspiele (z.B. Doktorhasche)
modifizierte Ballspiele (z.B. Hase und Jäger, Zweifelderball)
Kennlernspiele und New Games (z.B. Group joggling)

D) **Lauf-ABC** lockeres Einlaufen oder Walken
Fußgelenkarbeit (vw/rw)
Anfersen/Kniehebelauf
Nachstellschritte/Kreuzschritte
Hopserlauf (hoch/weit)
laufen mit Armkreisen u.ä. (vw/rw)
Steigerungslauf
modifizierter Japan-Test

D) **Aerobic** aktives gehen oder laufen am Ort mit verschiedenen
Schrittkombinationen (siehe Basic-Steps), evtl. mit Musik

E) **Step** „Treppensteigen“ z.B. auf eine Turnbank (siehe Grundschritte aus Stepaerobic)

2. Dehnung

- nach jeder allgemeinen Erwärmung ca. 5 bis 10 min.
- vorrangig leichte permanente (gehaltene) Dehnung
- Reihenfolge: Wadenmuskulatur, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelvorderseite, Rumpfmuskulatur (seitl./rücks.), Schultergürtelmuskulatur

Erwärmung am Beckenrand

5x 10 Wdh. „Arme und Beine bewegen sich“

- z. B.: Laufen am Ort + Mühlarmkreisen vw
- Laufen am Ort + Mühlarmkreisen rw
- Schluss sprünge am Ort + Armkreise vw (beide Arme)
- Schluss sprünge am Ort + Gegenarmkreisen
- Hampelmann

5x 10 Wdh. „Beine bewegen sich durch Laufen/Hüpfen am Ort“

- z. B.: Anfersen
- grätschen-schließen
- scheren
- grätschen-schließen + scheren i.W.
- Knieheblauf

3x 10 Wdh. „Rumpf und Hüfte bewegt sich“

- z.B. Rumpfkreisen (5x re/5x li)
- Hüftkreisen (5x re/5x li)
- Rumpfdrehen im Winkelstand, diagonal Fußspitze tippen

5x 10 Wdh. „Arme bewegen sich“

- z.B. einarmig re (5x vw/5x rw)
- einarmig li (5x vw/5x rw)
- Gegenarmkreisen (5x eine /5x andere Richtung)
- Beidarmig (5x vw/5x rw)
- 8er-Kreisen

3x Dehnungsübungen Beine (3x pro Seite 10“ halten, kurz lockern)

- z.B. Wade - großen Ausfallschritt, Gewichtsverlagerung vor Oberschenkel – Ferse am Gesäß festhalten
- Aduktoren - großer Grätschstand, Gewicht rechts/links

3x Dehnungsübungen Rumpf (3x pro Seite 10“ halten, kurz lockern)

- z.B. Rumpftiefbeugen
- Rumpfseitbeugen
- Oberkörper aufrollen aus Hockstand

3x Dehnungsübung Schultergürtel (3x pro Seite 10“ halten, kurz lockern)

- z.B. Trizeps – Ellenbogen hinter Kopf
- Brustmuskulatur – Arme nach hinten
- Schultergürtel – Partnerübung

3x 10 Wdh. „Schwunglockerung“ 2x 10 Wdh. Aktivierung der Muskulatur

- | | |
|------------------|------------------------|
| z.B. 8er-Kreisen | z.B. Hockstrecksprünge |
| Flieger | Liegestütze |
| Ausschwingen | |

Fußgymnastik

(je Übung 10 bis 20 Wiederholungen)



Teil A: alle Übungen im Stand:

- in den Ballenstand heben
- Fußgelenkarbeit am Ort
- Nähmaschine (Ballenstand, Hackenstand im Wechsel)
- Nähmaschine auf Fußaußenkante
- Schrittstellung, hinteren Fuß auf Zehenoberseite schleifend nach vorn ziehen
- aus der Skispringerhocke mit Armschwung in den Ballenstand
- Schrittstellung, hintere Ferse kräftig wegdrücken
- Charleston tanzen
- Raupengang vorwärts/rückwärts
- Grätschstand, abwechselnd Fersen und Ballen anheben und nach außen drücken

Teil B: alle Übungen im Sitzen, Beine angehockt:

- Zehen mit den Händen gegeneinander bewegen
- große Zehen ineinander hakeln
- wechselseitig die Zehen des einen Fußes über die des anderen Fußes legen und gegeneinander drücken
- Klavierspielen mit den Zehen
- im Wechsel Fersen bzw. Fußballen abheben und auf den Boden schlagen
- Hände halten ein Fuß am Fußgelenk, Fuß kräftig ausschütteln
- einen Ball (z.B. Igelball) mit dem Fuß vor und zurück rollen, um die Fußsohle zu massieren
- Ball zwischen die Füße klemmen und Beine anhocken und strecken ohne abzusetzen
- Ball zwischen die Füße klemmen und im Wechsel rechts bzw. links ablegen
- Ball versuchen mit den Zehen zu greifen und zu halten
- die Seiten eines Heftes/Buches mit den Zehen umblättern
- eine Zeitung mit den Füßen ganz klein zusammenfalten, dann die Zeitung wieder auseinander falten und mit den Zehen in kleine Papierschnipsel zerreißen
- einen Stift zwischen die Zehen einklemmen und auf ein Blatt Papier schreiben und malen (je mit dem rechten und linken Fuß)

30 min. allgemeines Dehnungsprogramm

- in einer **konzentrierten Atmosphäre** durchführen
- **zwischen den Übungen** aktiven Lockerungspausen
- Übungen je mit festem Stand (leichter Grätschstand), Bauch fest (Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen), Rücken gerade („Brust raus“) und Schultern zurück (Stift zwischen Schulterblätter ein-klemmen), Kopf in Verlängerung des Rumpfes (Blick gerade aus)
- Ruhiges arbeiten, langsame Bewegungen, insbesondere die Dehn-stellungen **sanft und vorsichtig** einnehmen (an gedehnten Mus-
kel „denken“)

Nr.	Muskelgruppe/Übungen	Skizze	Wdh.
Hals- und Nacken			
1)	Kopfseitneigen , Gegenarm zum Bo- den		10 sec. halten, je Seite 3 mal
2)	Kinn auf die „Brust“, Kopf nach re und li oben rollen		10 mal
3)	re/li über die Schulter schauen		10 sec. halten, je Seite 3 mal
4)	Kinn auf die „Brust“, Kopf nach re und li oben rollen		10 mal
Schultergürtel			
5)	Schultern heben und senken		10 sec. halten, je 3 mal
6)	Schultern vor und zurück		10 sec. halten, je 3 mal
7)	Schulterkreisen rw und kurzes auf- lockern der Schultern		10 bis 20 mal
8)	Ellenbogen vor Oberkörper zur Seite ziehen		10 sec. halten, je Seite 3 mal
9)	Hand des nach vor gestreckten Armes nach unten		10 sec. halten, je Seite 3 mal
10)	Ellenbogen über Kopf nach hinten ziehen (gerade stehen bleiben!)		10 sec. halten, je Seite 3 mal
Oberkörper			
11)	Dehnung Brustmuskel (mittlerer, obo- erer Anteil) an der Wand (Arm gebeugt)		10 sec. halten, je Seite 3 mal
12)	Dehnung Brustmuskel (unterer An- teil) an der Wand		10 sec. halten, 3 mal
13)	Rumpfsseitbeugen (halten und zie- hen!)		10 sec. halten, je Seite 3 mal
14)	Rumpfdrehen im Winkelstand (Hände im Flechtgriff hinter Kopf)		3 mal 10 Wdh.

<p>15) Kombinationsübung I (Ausgangsstellung: Stand, Beine gebeugt, Hände im Flechtgriff hinter Kopf)</p> <p>a) Winkelstand, Beine gebeugt (Ellenbogen hoch und Rücken lang!)</p> <p>b) Arme strecken (Oberarme in Ohrhöhe)</p> <p>c) Beine strecken (Rücken lang!)</p> <p>c) Rumpf tief (Rücken gerade!)</p> <p>d) Rücken rund, klein werden</p> <p>e) allmählich aufrollen in den Stand</p> <p>f) Strecken der Arme (Zehenstand!)</p>		3 Wdh., jede Position ca. 10 sec. halten
<p>16) Kombinationsübung II (Ausgangsstellung: leichter Grätschstand)</p> <p>a) Rumpfsseitbeuge (Arm über Kopf)</p> <p>b) Verdrehen in Seit-Winkelstand und beide Arme in Verlängerung des OK</p> <p>c) OK mit gestrecktem Rücken und Armen (Ohrhöhe!) in die Mitte (Lang!)</p> <p>d) Rumpf tief (Rücken gerade!)</p> <p>e) Rücken rund, klein werden</p> <p>f) allmählich aufrollen in den Stand</p> <p>g) Strecken der Arme (Zehenstand!)</p>		je Seite 2 Wdh., jede Position ca. 10 sec. halten
Beine		
<p>17) Dehnung Oberschenkel im Stand (OK aufrecht, Knie parallel, Ferse am Po)</p>		10 sec. halten, je Seite 3 mal
<p>18) Dehnung Hüftbeuger in großer Schrittstellung (vorderes Bein evtl. erhöht)</p>		10 sec. halten, je Seite 3 mal
<p>19) Komplexübung Beine</p> <p>a) Dehnung der Wade (Schrittstellung, Füße eine Richtung, OK aufrecht)</p> <p>b) Dehnung Oberschenkelrückseite (Gleichgewicht, Rücken lang, Fuß anziehen)</p>		je Position 10 sec. halten, jede Seite 3 mal
<p>20) Dehnung Oberschenkelinnenseite</p>		10 sec. halten, je Seite 3 mal
<p>21) Dehnung Oberschenkelaußenseite</p>		10 sec. halten, je Seite 3 mal

Partnerdehnung

- diese passive Dehnungsform nur in einer konzentrierten Atmosphäre durchführen
- **je Übung drei Wdh.** mit aktiven Lockerungspausen
- Partner muß **sanft und vorsichtig** die Dehnstellungen einnehmen
- Nur soweit dehnen, bis laut „**Stop!**“ gesagt wird, auf gar keinen Fall weiter ziehen!
- Die 10 sec. Dehndauer am besten **laut zählen!**
- Nach dem Dehnen **Arme geführt in die Ausgangsstellung zurücklegen**, und nicht einfach loslassen, da **Verletzungsgefahr!**

Nr.	Übungsbeschreibung	Skizze
(1)	<p>Bauchlage, Füße aufgestellt, Knie gestreckt, Po fest (AZ!), Kopf auf der Stirn oder seitlich aufgelegt (Keine Nacken-halte!), Hände werden hinter dem Rücken im Flechtgriff gefaßt, liegen auf dem Po</p> <hr/> <p>a) selbständig gestreckte Arme nach vorn oben ziehen und kurz halten; hier fast der Partner die Oberarme unterhalb des Ellenbogengelenks und zieht sie <u>sanft</u> zu sich in die endgültige Dehnstellung, 10 sec., Arme vorsichtig zurückführen und ablegen</p> <p>b) Beginn wie a), aber nach zufassen des Partners ca. 5-8 sec. entgegen der Dehnungsrichtung anspannen (Partner hält dagegen!), für ca. 3-5 sec. locker lassen (ohne ablegen!) und erst jetzt in die endgültige Dehnstellung ziehen, diese ebenfalls 10 sec. halten, Arme vorsichtig zurückführen und ablegen</p>	
(2)	<p>Ausgangsstellung in Bauchlage wie bei (1), Hände im Nacken verschränken, Ellenbogen am Boden</p> <hr/> <p>a) selbständig Ellenbogen soweit möglich zusammenziehen, kurz halten, Partner faßt zu und führt die Ellenbogen sanft soweit wie möglich zusammen, 10 sec. halten, Ellenbogen zurückführen und ablegen</p> <p>b) Beginn wie a), aber nach zufassen des Partners 5-8 sec. gegenspannen, 3-5 sec. locker, Dehnstellung einnehmen, 10 sec. halten, Ellenbogen langsam zurückführen und ablegen</p>	
(3)	<p>Sitz (Schneider oder Strecksitz), Arme locker gestreckt nach oben</p> <hr/> <p>a) Partner faßt Ellenbogen und zieht die Arme nach hinten oben, 10 sec. halten, locker Arme kurz ablegen</p> <p>b) Beginn wie a) aber nach zufassen des Partners 5-8 sec. gegenspannen, 3-5 sec. locker, Dehnstellung einnehmen, 10 sec. halten, locker Arme kurz ablegen</p>	

Dehnungsprogramm zur Wettkampfvorbereitung

⇒ je Übung und Seite **2 bis 3 mal 8-10 sec.** Dehnung **halten**

Schwerpunkt	Übungen	Skizze
A) Schulter	1. Ellenbogen über/hinter Kopf (re/li)	
	2. Ellenbogen vor Oberkörper (re/li)	
	3. Dehnung Brustmuskel an der Wand (re/li)	
	4. Strecken der Arme	
	5. Dehnung im Winkelstand	
	6. Flechtgriff hinter Rücken, Rumpfvorbeugen	
B) Oberkörper	7. Rumpfsseitbeugen (halten)	
	8. Rumpftiefbeugen (halten)	
C) Beine	9. Dehnung Oberschenkel durch gehaltenes anfersen im Stand	
	10. Dehnung Oberschenkelinnenseite durch Gewichtsverlagerung im Seitgrätschstand	
	11. Kombinationsübung zur Dehnung der Wade und der Oberschenkelrückseite	
D) Oberkörper	12. Rumpfsseitbeugen (halten)	siehe B)
	13. Rumpftiefbeugen (halten)	
E) Schulter	14. Ellenbogen über/hinter Kopf (re/li)	siehe A)
	15. Ellenbogen vor Oberkörper (re/li)	
	16. Dehnung Brustmuskel an der Wand (re/li)	
	17. Strecken der Arme	
	18. Dehnung im Winkelstand	
	19. Flechtgriff hinter Rücken, Rumpfvorbeugen	

30 min. Kraftausdauerkreis (Einsteiger)

- 6 Stationen (je 2 Sportler an einer Station) zur allgemeinen Kräftigung von Schulter- bzw. Arm-, Bein- und Rumpfmuskulatur vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht
- 2 Durchgänge mit **30 sec. ÜZ/15 sec. Pause/30 sec. ÜZ/45 sec. Stationswechsel** und 5 min Pause zwischen den beiden Durchgängen mit L&D
- Möglichkeit für Differenzierung durch Veränderung der Übungszeiten (z.B. in Richtung Schnellkraft) bzw. durch Ergänzung von weiteren Übungen für mehr als 12 Sportlern

Station	Übung	Skizze	Geräte
(1)	Auf- und Niedersprünge oder Nieder-Hoch-Sprünge		<ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Kastenteile; • evtl. eine Matte
(2)	Liegestütze, rücklings		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank
(3)	Rumpf einrolle, gerade (Crunches)		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Matte (evtl. für quer)
(4)	Wechselsprünge oder „Wasserspringerübung“		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank oder Kastenteil/Hocker
(5)	Zugschlitten oder (bzw. im Wechsel) kleine Klimmzüge		<ul style="list-style-type: none"> • Bank in Schräglage/ Zugschlitten • Klimmzugstange
(6)	„Reißverschlusskralen“		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Matte (für quer)

36 min. Kraftausdauer-Kreis (Fortgeschrittene)

- 12 Stationen zur allgemeinen Kräftigung für Arme, Beine, Bauch- und Rücken- bzw. Schultermuskulatur (Übungen vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht)
- je 2 bis 3 Sportler an einer Station (max. für 36 Sportler)
- **45 sec. ÜZ/30 sec. Pause/45 sec. ÜZ/1 min. Stationswechsel + L&D**

Station	Übung	Skizze	Geräte
(1)	Auf- und Niedersprünge auf Hocker oder Wechselsprünge über Turnbank		<ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Hocker/ Turnbank; • evtl. eine Matte
(2)	Liegestütze, rücklings		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank
(3)	Rumpf einrollen, gerade		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Matte (für quer)
(4)	Komplexübung: Liegestütz+Hock-Streck-Sprung		
(5)	„Reißverschlusskraulen“		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Matte (für quer)
(6)	Gummiseil im Winkel-Stand (Kraul oder Schmetterlingarmzug)		<ul style="list-style-type: none"> • 2 bis 3 Gummiseile • Sprossenwand
(7)	Seilspringen (Schluss-sprünge)		<ul style="list-style-type: none"> • 2 bis 3 Seile
(8)	Rudern mit Widerstand		<ul style="list-style-type: none"> • 1 bis 2 Matten • 2 bis 3 Therabänder od. Fahrradschlauch
(9)	Medizinball Niederwürfe		<ul style="list-style-type: none"> • 2 bis 3 Medizinbälle (2 bis 3 kg)
(10)	Strecksprünge mit 1 Bein auf Turnbank“ (je 10 Wdh. jedes Bein)		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Turnbank
(11)	„Flieger“ mit „Hanteln“ in Rückenlage		<ul style="list-style-type: none"> • 2 bis 3 Hantelbänke • 2 bis 3 Paar Hanteln od. gefüllte Plasteflasche
(12)	Koordinationsübung in Bankstellung (aus der Streckung re. Ellenbogen+li.Knie unter Körper zusammen)		<ul style="list-style-type: none"> • 1 Matte (für quer)

Schulung der Kraftausdauer für mehrere Sportler

- Wettbewerbscharakter durch gleichzeitiges Üben der Sportler
- geringe Wiederholungszahlen sichern saubere Übungsausführung

Programm A:

Geräte:

- Sprossenwand
- mehrer Matten
- möglichst zwei Turnbänke

Übungen:

1. Wechselsprünge auf Bank
2. Liegestütze rücklings an der Bank
3. Rumpf einrollen (Crunches)
4. Hock-Streck-Sprünge
5. Liegestütze
6. „Reißverschlusskraulen“ oder Hände vorn-hinten zusammenklatschen
7. Schwebegang an der Sprossenwand, Beine i.W. anhocken-strecken
8. Komplexübung

Wdh.:

- Übungen werden von Sportlern gleichzeitig durchgeführt
- keine Zeitvorgabe, sondern Wiederholungszahlen
- z.B.: 3 mal 10 Wdh. je Übung mit je 30-60 sec. Pause

Programm B:

Geräte:

- Sprossenwand
- mehrer Matten

Übungen:

1. Hock-Streck-Sprünge
2. Aufrichten aus der Rückenlage
3. Liegestütze
4. Komplexübung
5. Bauchlage mit zusammenklatschen der Hände vorn und hinten
6. Schwebegang an der Sprossenwand, Beine im Wechsel anhocken und strecken

Wdh.:

- Übungen werden von Sportlern gleichzeitig durchgeführt
- je Übung 10 Wdh.
- alle Übungen nacheinander (o. Pause) durchführen
- je nach vorhandener Zeit 6 -10 Durchgänge (Serien)
- Serienpause sollte 1 bis 2 min. betragen

Kraftausdauer-Tripel „Med-Gum-Sei“

- 3 Stationen (Medizinball, Gummiseil, Seilspringen) je mit 10 bis 15 min. ÜZ
- Inhalt: vorrangig schwimmspezifische Armkraftentwicklung
- Gruppenweiser Stationsbetrieb mit mehreren Sportlern pro Station (z.B. bei 24 Kinder: 3 Gruppen mit je 8 Sportler)

1. Station: Medizinball leicht (es geht auch Basketball)

- paarweise (Falls durch eine ungerade Anzahl an Sportlern diese Station durch einen einzelnen Sportler besetzt wird, ist es auch mögliche die Übungen z.B. gegen eine Wand durchzuführen!)
- 10 Wdh. je Übung für jeden Sportler

1. stoßen rechts (aus Schrittstellung)
2. stoßen links (aus Schrittstellung)
3. beidhändig über Kopf (aus geschlossenem Stand)
4. beidhändig von unten nach oben geworfen; „Holzhammer“ (aus Grätschstand)
5. beidhändig rücklings durch die gegrätschten Beine
6. Druckwurf („Presse“) (aus geschlossenem Stand)

2. Station: Gummiseil im (Winkel-)Stand

- paarweise im Wechsel (selbständige L&D-Übungen in der Pause)
- 5 x 15 bis 20 Wdh.

3. Station: Seilspringen

- abwechselnd oder alle zusammen (je nach vorhandenen Springseilen)
- 4 bis 5 Durchgänge mit je 20 Wdh. je Übung, ohne Pause zwischen 1. bis 4.

- 1. Nähmaschine
 2. Einbeinsprünge (10 x rechts/10 x links)
 3. Laufen
 4. Schlussprünge

Material:

für 13-18 Sportler:	für 19-24 Sportler:	für 25-30 Sportler:
3 Gruppen	4 Gruppen	5 Gruppen
3 x 1 Medizinball (2-3 kg)	4 x 1 Medizinball (2-3 kg)	5 x 1 Medizinball (2-3 kg)
3 x 1 Gummiseile	4 x 1 Gummiseile	5 x 1 Gummiseile
3 x 1 od. 2 Sprungseile	4 x 1 od. 2 Sprungseile	5 x 1 od. 2 Sprungseile

Treppentraining

- Schulung der Beinkraft treppauf (treppab locker gehen, wegen Stauchungs- und Verletzungsgefahr)
- Pausengestaltung ca. 1 bis 2 min (individuelle L&D)
- mehrere Variationen möglich

Programm A:

1. Treppengehen jede Stufe
2. Treppenlauf schnell jede Stufe
3. Treppengehen jede zweite Stufe
4. Treppenlauf schnell jede zweite Stufe
5. Treppenlauf zwei Stufen hoch, eine Stufe zurück
6. Schluss sprünge Stufe für Stufe
7. Treppenlauf locker Stufe für Stufe
8. x-mal Treppenlauf Stufe für Stufe (schnell hoch, locker runter)
9. x-mal Treppenlauf jede zweite Stufe (schnell hoch, locker runter)

Programm B:

1. 20 Wechselsprünge auf erste oder zweite Treppenstufe
2. 3 mal Treppenlauf Stufe für Stufe (schnell hoch, locker runter)
3. 20 Schluss sprünge auf erste oder zweite Treppenstufe
4. 3 mal Treppenlauf jede zweite Stufe (schnell hoch, locker runter)
5. 20 Wasserspringerübung (je 10 li/10 re)
6. 3 mal Treppenlauf Stufe für Stufe (schnell hoch, locker runter)
7. 20 Hock-Streck-Sprünge
8. 3 mal Treppenlauf jede zweite Stufe (schnell hoch, locker runter)
9. 20 Einbeinkniebeuge (je 10 li/10 re)
10. 3 mal Treppenlauf Stufe für Stufe (schnell hoch, locker runter)

Schulung der Reaktionsschnelligkeit und der Schnellkraft

- Wettbewerbscharakter durch gleichzeitiges Üben der Sportler (kann durch Punktevergabe für schnellste und/oder ordentlichste Übungsausführung noch gefördert werden)
- geringe Wiederholungszahlen sichern saubere Übungsausführung
- Konzentrationsübung, da sich die Sportler die Übung zur entsprechenden Zahl merken müssen
- Modifikationen und Erweiterungen sind möglich

Geräte: - Sprossenwand

Übungen:

1. Hock-Streck-Sprünge
2. Armkreisen vorwärts
3. Liegestütze
4. Hampelmänner
5. Armkreisen rückwärts
6. Schwebegang an der Sprossenwand, Beine im Wechsel anhocken und strecken

Wdh.:

- der Trainer nennt nur die Übungsnummer (Sportler müssen sich die dazugehörige Übung merken)
- je Übung 10 Wdh.
- jede Übung soll ordentlich und so schnell wie möglich durchgeführt werden
- je nach vorhandener Zeit sind 6 bis 10 Durchgänge (Serien) möglich
- Pause zwischen den einzelnen Übungen sollte lohnend sein (je nach Aufgabe 1 bis 2 min.) und evtl. Lockerungs- und Dehnungsübungen enthalten

Großes Rumpfprogramm (ca. 40 min.)

- Kräftigung und Dehnung der Bauch- (gerade und schräge Bauchmuskulatur) und Rückenmuskulatur (oberer Rücken; Zwischen-schulterblattmuskulatur; Langer Rückenmuskel; Gesäß- und Ichio-curalemuskulatur) sowie Schultergürtel- und Wirbelsäulenstabilisationsübungen
- Stabilisationsaufgaben sehr schwer – vorher Übung lernen
- je Sportler eine Matte bzw. ein Handtuch

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(1)	Rumpf einrollen: RL, Beine gehockt gehalten bzw. aufgestellt, Hände im Nacken a) gerade einrollen b) diagonal einrollen (li Ellebogen zu re. Knie ...) c) gerade einrollen je 20 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Füße angezogen • soweit einrollen wie LWS am Boden bleibt • Hände in Nachenhalte, Ellenbogen bleiben beim einrollen hinten • Ausatmen beim Einrollen, Einatmen beim Aufrollen 	
(2)	D. Bauchmuskeln: RL, Beine angehockt aufge- stellt, Arme liegen locker gebeugt über dem Kopf => Becken abheben, bis Oberschenkel und Ober- körper eine Linie bilden 3 x 10 sec. halten	<ul style="list-style-type: none"> • Knie sind über den Füßen (keine X-Beine) • Atmung ruhig fließen las- sen, nicht pressen oder Luft anhalten 	
(3)	Becken Lift: RL, Beine aufgestellt, Arme liegen neben dem Körper mit Handflächen nach unten => Beine an den Ober- körper ziehen bis das Ge- säß sich leicht abhebt 3 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Schultergürtel und Brust- wirbelsäule bleiben fest auf der Unterlage liegen • langsame Übungsausfüh- rung beim ein- bzw. auf- rollen • In die Anstrengung aus- atmen! 	
(4)	D. Bauchmuskeln: siehe (2) 3 x 10 sec. halten	<ul style="list-style-type: none"> • siehe (2) 	
(5)	Leg Lift: RL, 1 Bein auf- gestellt, 1 Bein gestreckt, Arme über Kopf oder ne- ben dem Körper => Becken samt gestreck- tem Bein heben und sen- ken (ohne abzusetzen) je Seite 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern fest auf die Un- terlage drücken (Span- nung!) • Fuß des gestreckten Bei- nes anziehen • Oberkörper und gestreck- tes Bein bilden eine Linie und werden gemeinsam bewegt 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(6)	<p>D. Oberschenkelrückseite: RL, 1 Bein gestreckt, 1 Bein gebeugt und unterm Knie mit beiden Händen gefasst, Kinn auf der Brust => Oberschenkel an den Oberkörper ziehen, fixieren, Fuß anziehen und Unterschenkel soweit möglich strecken je Seite 2 x 10 sec. halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben auf der Unterlage • Oberschenkel während der Dehnung am Oberkörper fixiert lassen 	
(7)	<p>Schulterblätter hüftwärts: BL, Arme liegen neben dem Körper mit Handrücken zum Boden => Schulterblätter werden nach hinten-unten gezogen a) Arme liegen am Boden b) Arme sind leicht abgehoben je 2 x 10 sec. halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • Ruhig weiteratmen (nicht pressen oder die Luft anhalten!) 	
(8)	<p>Schulter-U: BL, Arme liegen gewinkelt (in U-Form) neben dem Kopf a) U abheben und halten (2 x 10 sec. halten) b) U abheben und vorne (Hände) bzw. hinten (Ellenbogen) zusammenziehen (2 x 10 Wdh.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen • Ellenbogen in Schulterhöhe 	
(9)	<p>L. Schultergürtel: Kniestand, lockere Schulter- und Armkreise</p>		
(10)	<p>Nackenhalte: BL, Hände in Nackenhalte, => Ellenbogen abheben und weit nach oben ziehen a) abwechselnd 1 Arm strecken und beugen (2 x 10 Wdh.) b) beide Arme strecken und beugen (2 x 10 Wdh.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen • ständige Ellenbogenhochhalte 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(11)	<p>„Reißverschlusskraulen“: BL, 1 Arm nach oben, 1 Arm nach unten gestreckt => vom Boden abheben und eng am Körper mit hohem Ellenbogen die Arme im Wechsel nach oben und unten strecken 2 x 10 Wdh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen • ständige Ellenbogenhochhalte 	
(12)	<p>L. Schultergürtel: Kniestand, lockere Schulter- und Armkreise</p>		
(13)	<p>Kreisel: BL, Arme gestreckt in Seithalte a) Arme abheben und halten (2 x 10 sec. halten) b) Arme abheben und rückwärts kreisen (2 x 10 Wdh.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen 	
(14)	<p>Schulterrück: BL, Arme sind nach vorn gestreckt => beide Arme abheben, Schultern im Wechsel nach unten ziehen und vorstrecken 2 x 10 Wdh.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen 	
(15)	<p>D. Päckchen: Bankstellung a) auf die Fersen setzen und Arme lang vorziehen b) Arme neben den Körper, Kopf zur Seite, ruhig ein-/ausatmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • während des Ausatmens versuchen die Anspannung im Körper immer mehr zu lösen 	
(16)	<p>Stabilisation rl: kleiner Liegestütz rücklings a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) d) halten und re dann li Bein abheben (je 1 x 10 sec. halten)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! • Bein ca. eine Fußlänge abheben 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(17)	Stabilisation sl re: kleiner Liegestütz seitlings rechts, re Ellenbogen unter der re Schulter a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein und li Arm abheben (1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! 	
(18)	Stabilisation sl li: kleiner Liegestütz seitlings links, li Ellenbogen unter der li Schulter a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und re Bein und re Arm abheben (1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! 	
(19)	Stabilisation bl: kleiner Liegestütz a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) d) halten und re dann li Bein abheben (je 1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! • Bein ca. eine Fußlänge abheben 	
(20)	D. Rückenschaukel: RL, Knie an die Brust, Arme umfassen die Knie, schaukeln	<ul style="list-style-type: none"> • Kinn auf die Brust (ganz rund machen!) 	

Kleines Rumpfprogramm (ca. 20 min)

- Kräftigung, Dehnung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur (gerade und schräge Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Gesäß- und ichiocurale Muskulatur, Schulter-gürtelmuskulatur)
- je Sportler eine Matte bzw. ein Handtuch

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(1)	Rumpf einrollen: RL, Beine gehockt gehalten bzw. aufgestellt, Hände im Nacken a) gerade einrollen b) diagonal einrollen (li Ellebogen zu re. Knie ...) c) gerade einrollen je 20 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Füße angezogen • soweit einrollen wie LWS am Boden bleibt • Hände in Nachenhalte, Ellenbogen bleiben beim einrollen hinten • Ausatmen beim Einrollen, Einatmen beim Aufrollen 	
(2)	D. Bauchmuskeln: RL, Beine angehockt aufgestellt, Arme liegen locker gebeugt über dem Kopf => Becken abheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden 3 x 10 sec. halten	<ul style="list-style-type: none"> • Knie sind über den Füßen (keine X-Beine) • Atmung ruhig fließen lassen, nicht pressen oder Luft anhalten 	
(3)	Leg Lift: RL, 1 Bein aufgestellt, 1 Bein gestreckt, Arme über Kopf oder neben dem Körper => Becken samt gestrecktem Bein heben und senken (ohne abzusetzen) je Seite 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern fest auf die Unterlage drücken (Spannung!) • Fuß des gestreckten Beines anziehen • Oberkörper und gestrecktes Bein bilden eine Linie und werden gemeinsam bewegt 	
(4)	D. Oberschenkelrückseite: RL, 1 Bein gestreckt, 1 Bein gebeugt und unterm Knie mit beiden Händen gefasst, Kinn auf der Brust => Oberschenkel an den Oberkörper ziehen, fixieren, Fuß anziehen und Unterschenkel soweit möglich strecken je Seite 2 x 10 sec. halten	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben auf der Unterlage • Oberschenkel während der Dehnung am Oberkörper fixiert lassen 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(5)	Stabilisation rl: kleiner Liegestütz rücklings a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) d) halten und re dann li Bein abheben (je 1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! • Bein ca. eine Fußlänge abheben 	
(6)	Stabilisation sl re: kleiner Liegestütz seitlings rechts, re Ellenbogen unter der re Schulter a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein und li Arm abheben (1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! 	
(7)	Stabilisation sl li: kleiner Liegestütz seitlings links, li Ellenbogen unter der li Schulter a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und re Bein und re Arm abheben (1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! 	
(8)	Stabilisation bl: kleiner Liegestütz a) halten (2 x 10 sec. halten) b) halten und re Bein abheben (2 x 10 sec. halten) c) halten und li Bein abheben (2 x 10 sec. halten) d) halten und re dann li Bein abheben (je 1 x 10 sec. halten)	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie • Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Schultern raus drücken und fest machen! • Bein ca. eine Fußlänge abheben 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(*)	Übung (5), (6), (7), und (8) sind auch im „ großen “ Liegestütz möglich	<ul style="list-style-type: none"> • Beine und Oberkörper bilden eine Linie (Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Mittelkörperspannung halten) • Schultern raus drücken und fest machen! • Bein ca. eine Fußlänge abheben 	(5) (6/7) (8)
(9)	D. Rückenschaukel: RL, Knie an die Brust, Arme umfassen die Knie, schaukeln	<ul style="list-style-type: none"> • Kinn auf die Brust (ganz rund machen!) 	
(10)	individuelle L&D (vorrangig des Schultergürtels)		

Kräftigung oberer Rücken/Schulterblattfixatoren

- Ausgleichsgymnastik für stark beanspruchte Schultergürtelmuskulatur (Dehnung Brustmuskulatur, Kräftigung oberer Rücken)
- je Sportler eine Matte bzw. ein Handtuch

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(1)	Rumpfdrehen im Winkelstand: Stand, leichte Kniebeuge, Hände im Flechtgriff hinter Kopf, Oberkörper in Winkelstand abbeugen => Verdrehen des Oberkörpers 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen hinten/oben halten • Rücken gestreckt • langsame Übungsausführung 	
(2)	Arme strecken-beugen im Winkelstand: Stand, leichte Kniebeuge, Hände in Nackenhalte, Oberkörper in Winkelstand abbeugen => strecken und beugen der Arme in Verlängerung des Oberkörpers 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen hinten/oben halten • Rücken gestreckt • langsame Übungsausführung 	
(3)	D. Flechtgriff: Stand a) Hände Flechtgriff, lang vor, hoch, in den Nacken, seitlich locker b) Hände im Flechtgriff in den Nacken, hoch, vor, locker je 2 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Arme aus den Schultern lang vor bzw. lang nach oben ziehen • in bzw. aus Nackenhalte Ellenbogen aktiv nach hinten ziehen 	
(4)	D. Rücken: Rücken „einrollen“, ganz klein und rund werden bis zum „Päckchen“ und wieder aufrollen bis zum Stand, Arme nach oben, Streckstand,	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken Wirbel für Wirbel einrollen bzw. aufrollen 	
(5)	Schulterblätter hüftwärts: BL, Arme liegen neben dem Körper mit Handrücken zum Boden => Schulterblätter werden nach hinten-unten gezogen a) Arme liegen am Boden b) Arme sind leicht abgehoben je 2 x 10 sec. halten	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • Ruhig weiteratmen (nicht pressen oder die Luft anhalten!) 	
(6)	Schulter-U: BL, Arme liegen gewinkelt (in U-Form) neben dem Kopf a) U abheben und halten (2 x 10 sec. halten) b) U abheben und vorne (Hände) bzw. hinten (Ellenbogen) zusammenziehen (2 x 10 Wdh.)	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackenhalte!) • ruhig weiteratmen • EllenbogenSchulterhöhe 	

Nr.	Übung	Achtung!	Skizze
(7)	L. Schultergürtel: Kniestand, lockere Schulter- und Armkreise		
(8)	Nackthalte: BL, Hände in Nackthalte => Ellenbogen abheben und weit nach oben ziehen a) abwechselnd 1 Arm strecken und beugen (2 x 10 Wdh.) b) beide Arme strecken und beugen (2 x 10 Wdh.)	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackthalte!) • ruhig weiteratmen • ständige Ellenbogenhochhalte 	
(9)	„Reißverschlußkraulen“: BL, 1 Arm nach oben, 1 Arm nach unten gestreckt => vom Boden abheben und eng am Körper mit hohem Ellenbogen die Arme im Wechsel nach oben und unten strecken 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackthalte!) • ruhig weiteratmen • ständige Ellenbogenhochhalte 	
(10)	L. Schultergürtel: Kniestand, lockere Schulter- und Armkreise		
(11)	Kreisel: BL, Arme gestreckt in Seithalte a) Arme abheben und halten (2 x 10 sec. halten) b) Arme abheben und rückwärts kreisen (2 x 10 Wdh.)	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackthalte!) • ruhig weiteratmen 	
(12)	Schulterrück: BL, Arme sind nach vorn gestreckt => beide Arme abheben, Schultern im Wechsel nach unten ziehen und vor strecken 2 x 10 Wdh.	<ul style="list-style-type: none"> • Füße aufgestellt • Mittelkörperspannung (Po fest!) • Kopf liegt auf der Stirn bzw. seitlich (Keine Nackthalte!) • ruhig weiteratmen 	
(13)	D. Päckchen: Bankstellung a) auf die Fersen setzen und Arme lang vorziehen b) Arme neben den Körper, Kopf zur Seite, ruhig ein-/ausatmen	<ul style="list-style-type: none"> • während des Ausatmens versuchen die Anspannung im Körper immer mehr zu lösen 	
(14)	Lockerungs- und Dehnungsübungen für Schultergürtelmuskulatur		