

Von Basic 6 bis Profi 12

„SUPER 8“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U17

Super 1 – Rumpf, Oberschenkelrückseite, Gesäß



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz rücklings, gestreckte Beine mit aufgesetzten Fersen.

Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Rumpf und Beine in einer Linie.

Belastungsvorgabe

- Position 4 x 20 Sekunden halten.



Variation

- Wie zuvor, nachdem die Hüfte gestreckt wurde, zusätzlich ein Bein vom Boden lösen und leicht anheben.
- Je Seite 2 x 15 Sekunden halten



Super 2 – Arme, Rumpf, Beine



Ausgangsstellung

- Liegestützposition auf Händen und Knien (Knie ggf. erhöht auf kleinen Kästen oder Bank stellen), Unterschenkel überkreuzt, Hände leicht nach innen gedreht.

Übungsausführung

- Körper gleichmäßig ruhig absenken und wieder hoch drücken (Liegestütz), Rücken gerade halten, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen



Variation

- "Normale" Liegestützposition auf Händen und Fußspitzen, Beine gestreckt.
- Körper im Liegestütz absenken und wieder hoch drücken, Rücken gerade halten, Blick zum Boden.
- 4 x 15 bis 20 Wiederholungen



Super 3 – Rumpf, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage, Beine gestreckt, Blick geradeaus, Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte abgelegt.

Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen, oberes Bein anheben und gestreckt langsam vor- und rückwärts bewegen (ca. 1 Fußlänge).

Belastungsvorgabe

- 20 Sek. je Seite/insgesamt 4 Durchgänge



Super 4 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz, Fußspitzen aufgesetzt, Blick zum Boden, Rücken gerade.

Übungsausführung

- Knie vom Boden abheben und ein Bein angewinkelt nach oben heben (Ferse Richtung Decke) und wieder senken.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Wie zuvor, jedoch ein Theraband um einen Fuß wickeln, Enden in den Händen halten.
- 2 x 15 bis 20 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Super 5 – Bauch, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, gerader Oberkörper, Kopf liegt auf gebeugtem unterem Arm, Beine leicht angewinkelt, Ball zwischen die Knie geklemmt.

Übungsausführung

- Beide Knie/Unterschenkel leicht anheben, Beine mit dem fixierten Ball langsam auf und ab bewegen.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite, gleichmäßige/ruhige Ausführung



Variation

- Beine gestreckt und den Ball zwischen den Füßen eingeklemmt, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Beide Beine gestreckt mit dem fixierten Ball leicht auf und ab bewegen.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Super 6 – Rumpf, Schulter, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Theraband um einen Fuß wickeln, Enden des Therabands in die Hände nehmen, 4-Füßler-Stand auf Händen und Knien.

Übungsausführung

- Bauchmabel „einziehen“, ein Bein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten strecken, Position kurz (etwa 3 Sekunden) halten, dann zurück.

Belastungsvorgabe

- 2 x 15 Wiederholungen je Seite



Variation

- Wie zuvor, jedoch zusätzlich den jeweils gegengleichen Arm gegen den Widerstand ausstrecken.
- 2 x 15 Wiederholungen je Seite

11:32

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6“ - ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern

**Ausgangsstellung**

- Bauchlage
- Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Steiß zwischen Pobacken ziehen!
- Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen.

**Übungsausführung**

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.

**Variation**

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern

**Ausgangsstellung**

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen.

**Übungsausführung**

- Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.

**Variation**

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie, das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten, Oberkörper leicht anheben.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern

**Ausgangsstellung**

- Unterarmstütz bündlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen.

**Übungsausführung**

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'!

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.

**Variation**

- Füße wechselseitig in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine

**Ausgangsstellung**

- Seitläge, Kopf fliegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.

**Übungsausführung**

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

**Variation**

- Seitläge wie zuvor, oberes Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen, unteres Bein gestreckt
- Unteres Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken

**Ausgangsstellung**

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Ferseisen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.

**Übungsausführung**

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.

**Variation**

- Die Hüfte anheben, ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken, Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite

**Ausgangsstellung**

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)

**Übungsausführung**

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

**Variation**

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellbogen zusammenführen, Kopf dabei auf die Brust ziehen, danach erneut strecken.
- 8-mal je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6 PLUS“ ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM AB U15

Basic 1 plus – Rücken, Schultern, Gesäß



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Arme und Beine gestreckt
- Blick zum Boden



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden lösen.
- Wechselseitiges, schnelles Anheben eines Beins und des Gegenarms

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden

Variation

- Oberkörper, Arme und gegenseitige Beine leicht anheben, Hände ziehen wechselseitig eng am Körper vorbei bis zur Hüfte.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 4 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage
- Beine gestreckt, Blick geradeaus
- Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte ablegen.

Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen.

Belastungsvorgabe

- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt: 4 Durchgänge

Variation

- Hüfte anheben, oberes Bein leicht auf und ab bewegen (ca. 1 Fußlänge), ruhige Bewegungsausführung.
- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt: 4 Durchgänge

Basic 2 plus – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden.

Übungsausführung

- Hände drücken zunehmend fest gegen die Knie, Oberkörper dabei leicht aufrö-



Variation

- Oberkörper wiederholt langsam aufröhlen, gestreckte Arme dabei seitlich an den Oberschenkeln vorbeiführen.
- 4 x 20 Sekunden

Basic 5 plus – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine im Knie angewinkelt und Füße nur mit Fersen aufgesetzt
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben

Übungsausführung

- Becken anheben, gleichzeitig ein Bein



Variation

- Ein Bein vom Boden lösen, im Knie angewinkelt erst nach oben ziehen, dann senkrecht in die Luft strecken und mit weit ausgreifender Bewegung wieder absinken („Paddfahren“).
- 15 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 3 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bauchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Beine abwechselnd leicht anheben, Ferse nach hinten drücken.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz
- Fußspitzen aufgesetzt
- Oberschenkel senkrecht zum Boden



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, Blick zum Boden, Rücken gerade halten

Belastungsvorgabe

- Position 20 Sekunden halten
- 4 Durchgänge

11:31