

Corona Trainingsplan – Nachwuchsklasse

Erwärmung selbständig 5 – 10 min

Dehnung selbständig 10 – 15 min (wenn ihr den Platz habt macht bitte auch eure Brücken von oben mit)

Handstandtraining:

1. An der Wand – Hüfte kippen, Rücken an Wand drücken, Brustbein reinziehen, Knie gestreckt (5x 30 – 45 sek halten)



2. Auf dem Bauch liegend Knie auf Erhöhung, Arme an den Ohren - Füße und Knie gestreckt, Spannung aufbauen, Hüfte rein, Brustbein rein (Position auf Bild 2 5x 1min halten)



3. Handstand mit dem Bauch an der Wand - Füße und Knie gestreckt, Spannung aufbauen, Hüfte rein, Brustbein rein (5x 30 – 45 sek halten)



4. Knie anhocken und strecken, Schultern dürfen sich nicht bewegen (5x hintereinander)



5. Handstand mit dem Bauch an der Wand halten – Hände antippen (3x pro Hand) -> Schultern raus- und reinschieben (5x)
6. Handstand seitlich an der Wand halten - Füße und Knie gestreckt, Spannung aufbauen, Hüfte rein, Brustbein rein (beiden Seiten mind. 30 sek halten)



7. Wer sich sicher fühlt kann den Handstand am Boden versuchen frei zustehen

Fitnessstest:

s. Blatt im Hefter!!!

Übungen 5 und 6 werden ausgetauscht!

Für Übung 5: Handstandliegestütz an der Wand – so viele wie möglich in 45 sek.

Für Übung 6: verschiedene Klappmesservarianten – so viele wie möglich in 45 sek.

Level 1 -> mit gehockten Beinen

Level 2 -> mit gegrätschten Beinen

Level 3 -> mit gestreckten geschlossenen Beinen

Saltovorübungen (für alle):

Vorwärts-Salto

- Ausgangsposition: Rückenlage, Knie im rechten Winkel angestellt, Arme an den Ohren, Handflächen nach Außen, Becken einrollen, Rücken auf den Boden drücken

1. Beine strecken



2. Oberkörper aufrichten, Brustbein reinziehen



3. In den Sitz kommen, Hände umfassen die Knie, Knie leicht öffnen und Kopf dazwischen, Körper eng zusammenziehen



4. Öffnen zum Liegen unter Spannung, Hüfte leicht anheben, Arme in die Seite



- ➔ An der Wand mit dem Gesicht zur Wand: Positionen 1 und 2 (auf Zehenspitzen) üben, dann auch Bewegung von Positionen 1 -> 2, dabei beachten, dass zuerst die Beine gestreckten werden und dann der Oberkörper nach vorn und auf die Zehenspitzen gleichzeitig kommt, Blick ist zur Wand gerichtet (nicht zum Boden)
- Übung am Boden 10x wiederholen
 - Übung im Stehen auch 10x wiederholen
 - Bei beiden Übungen auf die Reihenfolge der einzelnen Positionen achten und auf die Körperspannung

Rückwärts-Salto

- Ausgangsposition: Rückenlage, Knie im rechten Winkel angestellt, Arme neben dem Körper, Becken einrollen, Rücken auf den Boden drücken



1. Beine strecken und Arme an die Ohren – Endposition muss von Armen und Beinen gleichzeitig erreicht werden
2. Hüfte hochdrücken



3. Klappmesser, Hände umfassen Fußgelenke, Nase zu den Füßen ziehen



4. Öffnen zum Liegen unter Spannung, Hüfte gerade und fest, Arme in die Seite



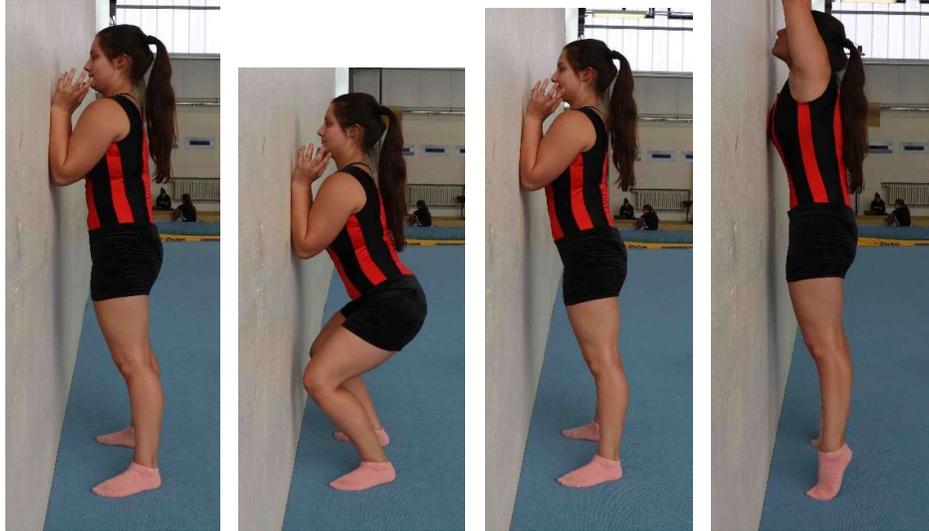
- Übung 10x wiederholen

Absprung-Übung für Top:

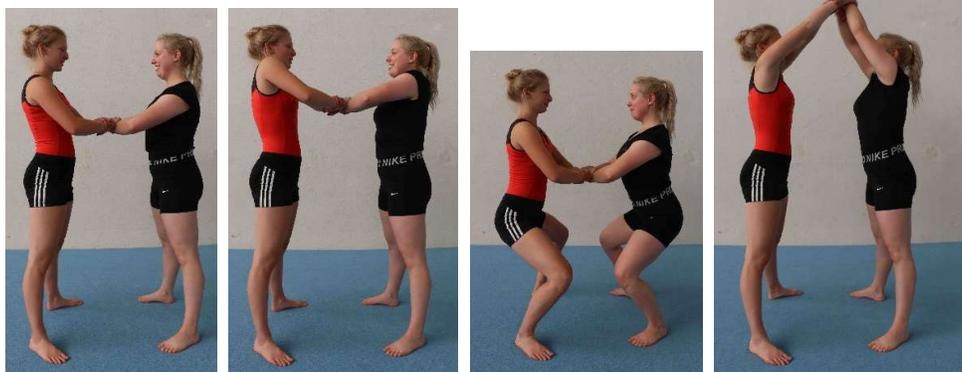
- Mit Hacken an der Wand stehen und Haltung für entsprechenden Salto einnehmen (Arme an der Ohren für Vorwärtssalto, Arme vor dem Körper für Rückwärtssalto)
- So tief in die Knie gehen bis die Hacken noch am Boden bleiben, Oberkörper bleibt gerade an der Wand, Hüfte steht über den Hacken
- Bis auf Zehenspitzen strecken (Absprung)
- 15x wiederholen

Vorübungen für die Basis (jeder wählt das entsprechende)

- Paare – an der Wand, Gesicht zur Wand, Unterarme liegen an der Wand; in die Knie gehen, dann erst Knie strecken dann Arme lang und auf die Zehenspitzen gehen
- 15x wiederholen



- Gruppe (Knoten) – Ellenbogen müssen auf einer Höhe sein und zur Seite zeigen, Schultern bleiben unten, Knoten muss in der Mitte sein und wird an der Höhe des Bauchnabels des größeren UP ausgerichtet; dann erst Schultern anheben, in die Knie gehen aber gerade bleiben (Po und Brust rein), beim Wurf Knie strecken und Ellenbogen ziehen nach oben bleiben dabei immer auf gleicher Höhe, erst an höchster Position kommt der Kick aus den Handgelenken (bitte einzeln machen)
- 15x wiederholen



Fitnessstest:

s. Blatt im Hefter!!!

Übungen 5 und 6 werden ausgetauscht!

Für Übung 5: Handstandliegestütz an der Wand – so viele wie möglich in 45 sek.

Für Übung 6: verschiedene Klappmesservarianten – so viele wie möglich in 45 sek.

Level 1 -> mit gehockten Beinen

Level 2 -> mit gegrätschten Beinen

Level 3 -> mit gestreckten geschlossenen Beinen

Stützenttraining (wer keine Stützen hat bitte am Boden üben) :

- Übt bitte noch alle anderen Stützvarianten (gehockte und geschlossene Stützen und Knotenstütz)
- Kroko trainieren (auch im Knoten) – wer es noch nicht kann bitte am Boden versuchen (wer nicht weiß wie er starten soll einfach anschreiben und fragen)
- Stände z.B. Taucher, Spafeur, Biemann/Needle üben (wer nicht weiß was das ist fragt)

Bitte alle Übungen in euren Heftern eintragen!!!!