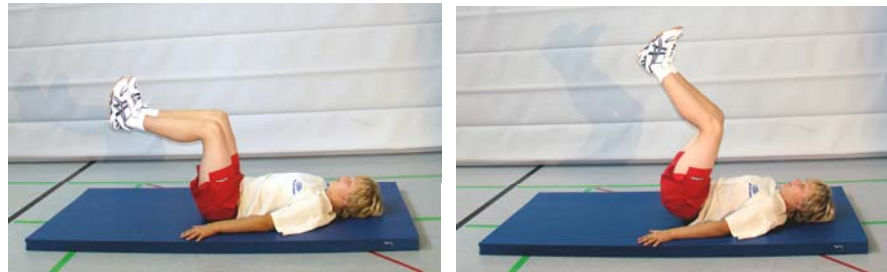


Zeit: 30'

Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige



1

Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskeln

Links: Ausgangslage, Rechts: Endposition

Ausführung: Becken anheben und senken



2

Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Oben: Ausgangsposition, Unten: Endposition

Ausführung: Unterarmliedgestützt daraus langsames, maximales Absenken + Heben im Schultergürtel, ohne dass die Hüfte sinkt!



3



6

Kräftigung der Beinbeuger (ischiocurale Muskulatur)

Unten: Ausgangslage, Oben: Endposition

Ausführung: Langsames Auf- und Abführen der Hüfte (bis maximaler Hüftstreckung)!

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>



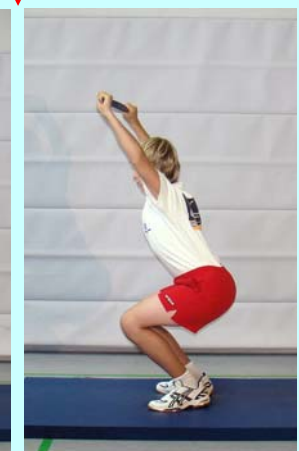
5

Kräftigung der schrägen unteren Bauchmuskulatur

Links: Hüfte nach rechts, Rechts: Hüfte nach links

Ausführung: Aus Ausgangslage Hüfte abheben und maximal nach links/rechts führen, ohne dass die Beine kippen!

4



Teil 3: Kräftigen

Organisation

Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!

Material: Gymnastikmatten



Kräftigung der Beinstrecker

Links: Ausgangsstellung, Rechts: Arbeitsposition, tiefe Kniebeugen

Ausführung: Hüftbreite Beinstellung – Oberkörper gestreckt mit langen Armen. Langsames, gleichmäßiges Tiefgehen mit möglichst geradem Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden.

①



Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskeln

Links: Ausgangslage, Rechts: Endposition

Ausführung: Becken anheben und senken

②



Kräftigung der geraden Rückenstrecker

Ausführung: Oberkörper vom Boden abheben und Arme in U-Form parallel hochnehmen.

3

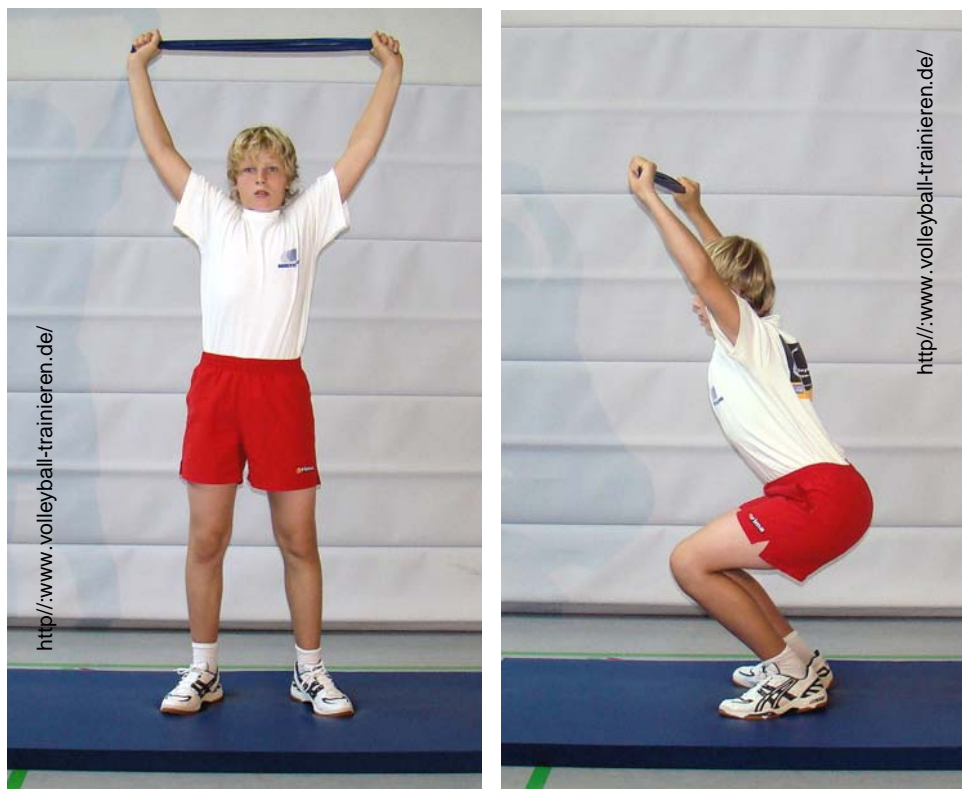


Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Links: Ausgangsposition, Rechts: Endposition

Ausführung: Unterarmliagestütz daraus langsames, maximales Absenken + Heben im Schultergürtel, ohne dass die Hüfte sinkt!

④



Kräftigung der Beinstrecker

Links: Ausgangsstellung, Rechts: Arbeitsposition, tiefe Kniebeugen

Ausführung: Hüftbreite Beinstellung – Oberkörper gestreckt mit langen Armen. Langsames, gleichmäßiges Tiefgehen mit möglichst geradem Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden.

⑤



Kräftigung der schrägen unteren Bauchmuskulatur

Links: Hüfte nach rechts, Rechts: Hüfte nach links

Ausführung: Aus Ausgangslage Hüfte abheben und maximal nach links/rechts führen, ohne dass die Beine kippen!

6



Kräftigung der Beinbeuger (ischiocurale Muskulatur)

Links: Ausgangslage, Rechts: Endposition

**Ausführung: Langsames Auf- und Abführen der Hüfte
(bis maximaler Hüftstreckung)!**