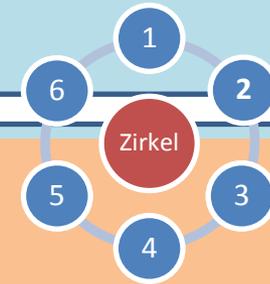




Zielgruppe U11 / U13



Grußwort – 22.03.2020

An alle Sportlerinnen und Sportler,

So nun ist es soweit, die zweite Runde für unseren „HomeOffice-Fitnessplan à la Eisbären“ steht an. Ich weiß Ihr könnt das Beste aus der Bescheidenen Situation machen.

Ich hoffe Ihr habt die Unterstützung Eurer Eltern und mittlerweile hat jeder Haushalt eine „Schläger – Tape – Koordinationsleiter“ im Flur oder Zimmer. (PS: klebt die Leiter nicht in das Wohnzimmer und gönnt Euren Eltern etwas Zeit ;-), denkt auch an Eure Untermieter!)

Versucht diese nach bestem Gewissen und Können umzusetzen und führt diesen mindestens dreimal die Woche durch. Jeweils zum Sonntag bekommt Ihr dann einen neuen Plän für die nächste Woche mit neuen Übungen. Versucht Euch an den Ablauf zu halten, da ich versuche die Übungen aufeinander aufzubauen.

Und denk immer daran,, wir werden diese Zeit zusammen durchstehen und FIT zurückkommen.

Eurer Seba



Lokale Erwärmung



-> von Kopf bis Fuß

Kopfkreisen, Schulter, Arm gerade strecken aus Schulter, Arme, entgegengesetzt, Schlaghalte, Fleischerhaken, Rumpfkreisen, Hüftkreisen, Feder Mitte rechts links, Beine von breit zu zusammen, Achterserie, Kniekreise (innen nach außen, außen nach Innen, beidseitig), Hüfte aufdrehen, Eishockeytorwart, Füße und Handgelenkkreisen parallel

6 min

Warmlaufen



-> Lauf ABC → à 45sec

- Locker auf der Stelle laufen, anfersen, kniehebe, hopserlauf = 3min

WAHLWEISE eine Sache!:

-> **Seilspringen** (mit oder ohne Seil) → à 60sec = 5min

1. normal, 2. re / li, 3. vor / zurück, 4. ein Bein re / li,

-> **Sägebock** → Anzahl 2x = 5min

Wechselschritt (10 r/l) , 2. Doppel an Brust (10), 3. Spreizt neben Arme (10), 4. Durchspringen (5); Bärenrolle 10 li, 10re

-> **Sprünge** → Anzahl 2x = 5min

1. Jumping Jack, normal (15x) 3. Arme und Beine vor (15x) 4. und 5. (koordinativ) jeweils entgegengesetzt je (15x)

8 min

1 min Pause

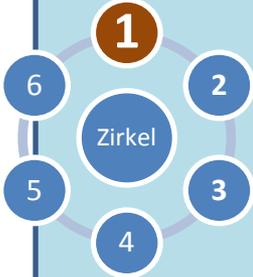
PLAN 2 → 1. Stabilität

Durchläufe wiederholen
mind. 3 Durchläufe

Gesamtzeit: **25 min**

WICHTIG: saubere Ausführung
Material: Matten

Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

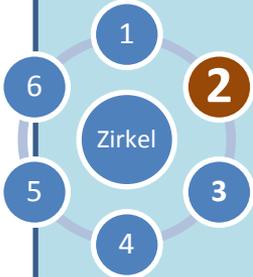


„Dreh“liegestütze

Liegestütz, Arm aufdrehen (gestreckt), Liegestütz, Arm aufdrehen (wechelseitig)

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Rumpf

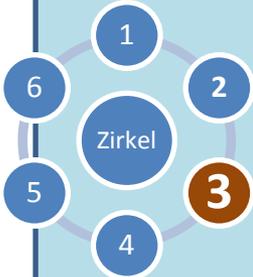


Russische Drehung

angezogene Beine, Beine leicht heben und nach hinten lehnen, 30° über Boden, Hände falten und von rechts nach links drehen

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Beine



Bouncing Squat - Hochkommen

Gerader Rücken, Beuge Beine bis 90°, Füße nach vorne, 90°, drei kleine Squats, hochkommen

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Brust / Arme

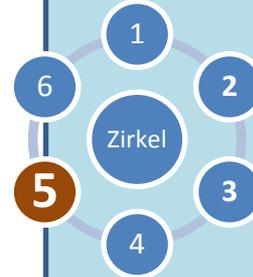


„Enge-Brust“ Liegestütze

Liegestützstand, Ellenbogen zeigen nach hinten, Hände bilden Dreieck unter der Brust
Leichter: Knie auflegen

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Rumpf



Knöchel Sit up

Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufsetzend, Arme gestreckt Richtung Beine, hochkommen
linke Arm zu re Knöchel, wechselseitig

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Zirkeltraining 2 – Beine



Squat Sidelift

Gerader Rücken, Beuge Beine bis 90°, Hände vor, wechselseitig ein Bein seitwärts strecken

45sec Übung
15sec Pause / Wechsel

Plan 2 → 2. Koordination



Durchläufe
4x 5min Wiederholen
(Übungsbeschreibung 1 – 4)

Gesamtzeit: 20 min

Vorbereitung:

Klebeband (Leiter kleben), Untergrund achten, optimal Teppich. Wenn Laminat oder PVC vorhanden, Füße nackt und vorher auf feuchtes Handtuch treten (Antirutschgefahr) → Immer saubere Ausführung!

1 Teil A - Seilspringen

1x 60sec ohne Stopp,
Ziel mind. 90 Stück
Alle gemeinsam



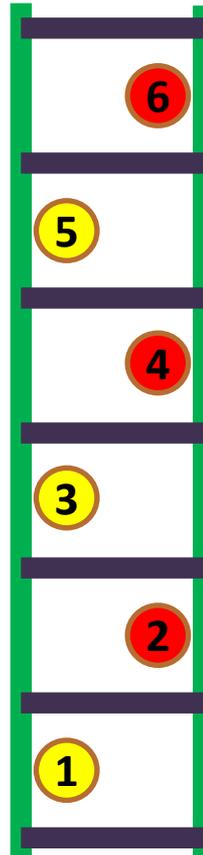
2 Teil B - Leiter

Ziel:
Korrekte
Schrittfolge
Hohe
Geschwindigkeit

Bei Fehlern in
der Schrittfolge
muss die
Geschwindigkeit
angepasst
werden.

 Linker
Fuß

 Rechter
Fuß



Übungsbeschreibung immer mit / ohne Schläger:

1. ein Fuß in jedes Feld
2. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
3. beide Füße in jedes Feld, links beginnen
4. beide Beine in ein Feld, rechts in Feld 1, beide Beine in ein Feld, linkes Bein in ein Feld und wieder von vorne
5. **Hampelmann**
6. **seitlich stehen, vorderes Bein ins Feld, hinteres mit rein, dann vorderes Bein wieder raus und hinteres hinterher**
7. **linkes Bein neben dem Feld, beide Beine ins Feld, rechts daneben und wieder zurück**
8. wie 7. nur mit durchlaufen
9. Beide Beine neben dem Feld, äußeres geht zuerst rein, dann das andere und auf der anderen Seite beide Beine landen (Crossover)
10. Rückwärts einbeinig
11. Rückwärts durchlaufen
12. Mit Schläger und Ball alle Übungen von 1. - 11.

PLAN 2 → 3. Schnelligkeit

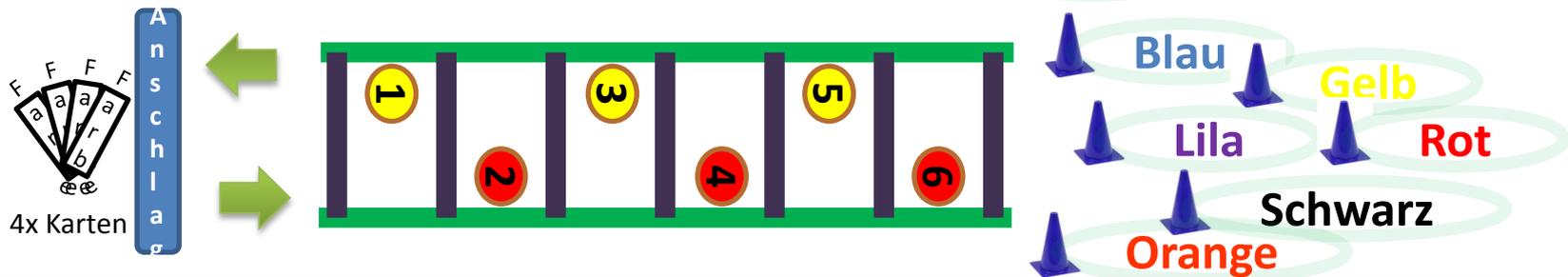


Durchlaufen 4x wiederholen

Gesamtzeit: **20 min**

1

Vorbereitung: Karten beschriften (Grün, Gelb, Rot, Blau, etc.) in diversen Kombinationsreihenfolgen. Aufgrund der Gegebenheiten bei Euch zu Hause, markiert nach und neben der Leiter Euch diverse Farbpunkt. Die Menge (denkt daran, was Ihr euch merken könnt). Die Platzierung bestimmt ihr selbst.



Ablauf: 1. Start und Ziel ist jeweils der Anschlag, 2. Ziehen einer Kombikarte, 5sec lesen, merken, 3. Ablaufen zum jeweiligen Punkt. Hierbei durch die Leiter laufen und Kombinationen aus den bekannten Abfolge nutzen (selbst entscheiden welche Kombi, variieren) und immer zurück zum Anschlagspunkt u.s.w.

2

Skkiping 5er Wechsel + Abschlussprint 10m vorwärts (ein Durchlauf 30sec)

Beine 135°, Blick nach vorn,

1. schnelle Schritt auf der Stelle, 5sec lang, Pfiff, Drehung 45°,

2. schnelle Schritt auf der Stelle, 5sec lang, Pfiff, Drehung 45°,

u.s.w. bis Blick wieder nach vorn,

letzter Pfiff Sprint 10m vorwärts



Sprint

