

KSÜ – TEIL II

(Erhöhung des dynamischen Anteils)

Zirkeltraining (die Kategorien werden auf der letzten Seite erklärt):

- ➔ insgesamt 3 Durchgänge mit 12 Übungen (= 45-60 Minuten)
- ➔ jeder Zirkel besteht aus 5 Übungen MS, 3 Übungen OK, 3 Übungen BK und 1 Übung GK
- ➔ die Übungen BA und S werden in der jeweiligen Mail gesondert thematisiert

	MS	<p style="text-align: center;">Unterarmstütz Variation I</p>	<p>10x gleichzeitiges, diagonales Heben von Arm und Bein (z.B. rechtes Bein & linker Arm)</p>
	MS	<p style="text-align: center;">Unterarmstütz Variation II</p>	<p>10x (pro Seite) gleichseitiges Arbeiten (rechtes Knie arbeitet zum rechten Ellbogen und andere Seite genauso)</p>
	MS	<p style="text-align: center;">Unterarmstütz Variation III</p>	<p>aus Unterarmstütz je 10x (pro Seite) in den Seitstütz wechseln, ohne absetzen zwischendurch</p>
	MS	<p style="text-align: center;">Plank - Kniekreuzen</p>	<p>10x (pro Seite) diagonales Arbeiten pro Seite (linkes Knie arbeitet in Richtung rechter Ellbogen und andersherum)</p>
	MS	<p style="text-align: center;">Seitstütz</p>	<p>15x (pro Seite) Eindrehen & Öffnen aus Seitstütz</p>
	MS	<p style="text-align: center;">Sit-Ups mit Zusatzgewicht (Ball, gepackter Rucksack etc.)</p>	<p style="text-align: center;">20x Wiederholungen</p>







KSÜ – TEIL II

(Erhöhung des dynamischen Anteils)

	MS	Seitstütz II	15x (pro Seite) mit dem Ellenbogen das Knie des "oberen" Beins berühren
	MS	Klappmesser (mit Ball o.ä.)	15-20 Wdhlg. - Beine und Oberkörper gleichzeitig aufrichten, Ball berührt Füße
	MS	Hüftrollen mit Ball zwischen den Beinen / Füßen (Ballart variable)	10 pro Seite, Beine zur Decke und seitlich pendeln (ohne Bodenkontakt)
	MS	Med.ball Tapping seitlich	45s (Ball kraftvoll li/re im Wechsel auf Boden tippen, Füße leicht angehoben)
	MS	Käfer	30 Wdhlg. (Kopf, Arme & Beine während der gesamten Übung angehoben)
	MS	Stütz rücklings	15x jedes Bein abwechselnd anheben
	MS / OK	Liegestütze mit Schulterertippen (Hände schulterbreit)	10 Liegestütze, nach jedem Liegestütz berührt jede Hand die diagonale Schulter

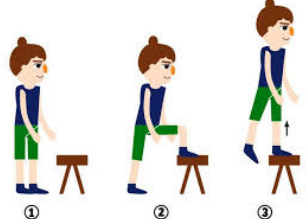
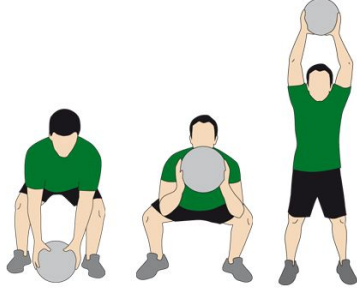




KSÜ – TEIL II


(Erhöhung des dynamischen Anteils)

	OK	Liegestütz eng	10 Wdhlg., Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck, zur Steigerung die Fußposition erhöhen oder die Hände auf einen Ball
	OK	Liegestütze "climber"	12 Liegestütze und gleichzeitiges Anziehen eines Beines
	OK	Dips	10 Wdhlg. (auch mit Beinen auf dem Boden möglich)
	OK	Liegestütze mit Klatschen	6-8 Liegestütze mit Klatschen (alternativ auch hinter den Rücken Klatschen...oder erstmal seitlich auf die Oberschenkel)
	BK	Einbeiniges Bridging	10x pro Bein, Heben und Senken der Hüfte (Oberkörper auf Erhöhung ablegen, aber auch komplett am Boden möglich)
	BK	Einbeinkniebeuge mit Auflage	20x je Bein (Zusatzlast möglich)

KSÜ – TEIL II

(Erhöhung des dynamischen Anteils)

	BK	Aufsteiger (auch mit Zusatzlast in den Händen möglich)	12x pro Bein - dynamisches Aufsteigen auf 1 Stuhl (oder andere „Erhöhung“)
	BK	Kniebeuge mit Ball (o.ä.) über Kopf	In Ausgangsposition Ball (o.ä.) vor der Brust, beim Absenken Ball über Kopf bringen - 15 bis 20 Wdhlg.
	BK	"echte" Einbeinkniebeuge	gesamte Fußsohle bleibt auf den Boden - Absenken und Aufstehen ohne Festhalten - 8-12 Wdhlg. pro Bein
	BA	Einbeinstand mit Ballkreisen	45s je Bein (auch mit Augen zu möglich)
	BA	Sprünge mit einbeiniger Landung	Variation auf dem Boden, in eine Sandgrube, auf ein Kissen....
	BA / GK	Standwaage mit "Zusatzlast" (als GK mit Austoßen)	10-15 Wdhlg. pro Bein - Standwaage einnehmen (Variation durch verschiedenen Untergrund oder „Dinge“ in den Händen)

	GK	Ausfallschritt (mit Rotation)	Ausfallschritt rückw./vorw. - 15 Wdhlg. pro Bein
	GK	Burpees	2x 15 ohne Liegestütz & 2x 10 mit Liegestütz
	S	Skaterjumps	20x dynamische, einbeinige Sprünge seitwärts
<p style="text-align: center;">Lunge Jump</p> 	S	Einbeinsprünge aus Ausfallschritt	8 Sprünge je Seite - einbeinige Sprünge und „beidbeinige“ Landung (in Ausgangsposition zurück)
	S	Beidbeiniger Sprung auf Erhöhung	5 Sprünge
	S	Wechselsprünge Ausfallschritt	6 Sprünge

Kategorien:

MS = Mittelkörperstabi

OK = Oberkörperkraft

BK = Beinkraft

BA = Beinachsen-Stabilität

GK = Ganzkörperübung

S = Sprünge