

# TRAINING IM FOKUS

„Alternatives Aufwärmen und Bewegen als Vor- und Nachbereitung einer Krafttrainingseinheit.“

N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3	N°	Übung	Beschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3
1	<b>Sprungelenk kreisen</b> CARs Controlled Articular Rotation	aufrecht sitzen, Knie fixieren und Sprunggelenk aktiv und mit maximaler Aktivierung und ROM in beide Richtungen drehen				12	<b>Wall Squat</b> Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	so nahe wie möglich an Wand stellen, Hände in den Nacken legen und eine Kniebeuge machen; NICHT nach hinten wegfallen			
2	<b>Kniegelenk kreisen</b> CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, ein Bein abheben, aktive Innen- und Außenrotation im Kniegelenk und dann beugen und strecken; in Streckung und Beugung OS Vorder- und Rückseite maximal aktivieren				13	<b>Natural Leg Extension</b> Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	im Kniestand so weit wie möglich nach hinten absenken; Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie; Spannung in Gesäß und Rücken, OS Vorderseite aktivieren und wieder hochgehen			
3	<b>Hüftgelenk kreisen</b> CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, Knie hochführen, Hüfte nach außen öffnen, gebeugtes Bein 90° drehen und nach hinten führen; vorwärts und rückwärts rotieren				14	<b>Nordic Ham String</b> Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	Partner fixiert Unterschenkel und dann so weit wie möglich nach vorne lehnen und durch Aktivierung des Beugers wieder in Ausgangsstellung zurückziehen			
4	<b>Schultergelenk kreisen</b> CARs Controlled Articular Rotation	aufrechter Stand, Handfläche zeigt nach oben, Arm nach hinten rotieren bis Bewegungsstopp und dann Arm drehen; beide Drehrichtungen; Brustkorb immer 90° zur Wand fixieren				15	<b>Sissy Squat</b> Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	in Zehenspitzenstand; Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie; Knie dem Boden annähern und wieder in aufrechten Stand aufstehen			
5	<b>Handgelenk kreisen</b> CARs Controlled Articular Rotation	Handgelenk ohne Zuhilfenahme des Ellbogens rotieren; wenn nötig Unterarm fixieren				16	<b>Pistol</b> Bewegungskontrolle Untere Extremitäten	einbeinige Kniebeuge so tief wie möglich, Achtung Beinachse; vorderes Bein immer perfekt gestreckt halten			
6	<b>Bear Crawl</b> Animal Movements	Knie leicht von Boden abheben; vorwärts und rückwärts kriechen; aktiv Schultergürtel nach oben drücken				17	<b>Couch Stretch</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Knie so weit wie möglich an Wand annähern und Oberkörper nach hinten aufrichten; zur Kontrolle muss es möglich sein, beim gebeugten Bein die Gesäßmuskulatur zu aktivieren			
7	<b>Crab Walk &amp; Ag Walk</b> Animal Movements	Arme hinter den Körper führen, Becken so hoch wie möglich anheben und vorwärts und rückwärts krabbeln				18	<b>Gesäß Stretch</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Fuß 90° an Wand stellen; Knie überschlagen und Gesäß absenken; das Steißbein muss den Boden berühren; kein Verwinden in der Hüfte			
8	<b>Duck Walk</b> Animal Movements	Tiefe Hocke, Oberkörper so aufrecht wie möglich, Hüfte nach außen öffnen und dann Schritt nach vorne				19	<b>Beuger Stretch</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	gestrecktes Bein mit Hilfe des Gummizugs (oder Partner) so weit wie möglich in eine senkrechte (und darüber hinaus) Position ziehen			
9	<b>Worm</b> Animal Movements	mit gestreckten Beinen Hände am Boden aufsetzen, so weit wie möglich nach vorne wandern; Spannung in LWS halten und mit den Beinen nachtippen				20	<b>90/90 to Bear Sit</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bein im 90° Winkel vor und neben dem Körper ablegen; mit erhöhtem Brustkorb Nabel Richtung Knie drücken; beim Wechsel auf die andere Seite Bein vorne lange liegen lassen			
10	<b>Horse Walk &amp; Bunny Hopp</b> Animal Movements	Hüfte unterhalb der Knie absenken, breiter Stand und Unterschenkel nach vorne schleudern; Gewicht verlagern und nächster Schritt				21	<b>Waden Stretch</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	auf Erhöhung einbeinig stehen, Bein gestreckt halten und Ferse nach unten drücken; Variation mit aufgestelltem Fuß, Knie Richtung Wand schieben			
11	<b>Lizard Walk</b> Animal Movements	leicht versetzte Liegestütz-Position, dann nach vorne greifen und steigen, hinunter in tiefe Position - wieder hochgehen und nächste WH				22	<b>Diagonal Stretch</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	bei gestrecktem vorderen Bein und hoher Hüfte versuchen, durch Rotation zur Seite mit der einen Hand die diagonal gegenüberliegende Ferse zu berühren			