

# TRAINING IM FOKUS

## KRAFT UNTERE EXTREMITÄT

Folgende Übungen können eine Trainingseinheit mit Kindern ab 6 Jahren füllen. Ein sinnvolles Warm Up und Cool Down ist dabei ebenso wichtig, wie die Einheit selbst. Pro Übung 2-4 Serien à 45 Sekunden Belastung & 45 Sekunden Pause (Steigerung der Intensität mit Zusatzgewicht und Zeitverlängerung der Belastung &/o. -verkürzung der Pause). Der Fokus sollte auf der richtigen Ausführung der Übungen liegen (Bewegungsqualität).

N°	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	Bild 1	Bild 2
1	<b>KNIEBEUGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spannung im Gesamtkörper; Blick nach vorne; neutrale Wirbelsäule; Fußstellung gerade bzw. leicht nach außen rotiert; stabile Beinachse (Knie schiebt Richtung Füße bzw. darüber = kein Valgus); Ferse am Boden; Tiefe variieren</li> <li>Varianten: Reisskniebeuge (Stab über Kopf), Backsquat (Stab hinten), Frontsquat (Stab vorne)</li> <li>3-4s beugen, 1-2s halten, 1-2s strecken</li> </ul>		
2	<b>BEINBEUGER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenlage mit leicht angewinkelten Beinen</li> <li>Fersen auf rutschiger Unterlage (Sliding Disc, Teppichfließe)</li> <li>Knie-Hüfte-Schultern bilden eine Linie (Hüfte bleibt hoch)</li> <li>Fersen zügig (1-2s) Richtung Gesäß ziehen, 1-2s halten und langsam (3-4s) wieder strecken</li> </ul>		
3	<b>MONSTERWALKS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Miniband um Knie-/Sprunggelenke</li> <li>Knie, Hüfte leicht gebeugt</li> <li>Oberkörper aufrecht &amp; Blick nach vorne</li> <li>Unterschenkel senkrecht zum Boden</li> <li>Knie folgt Fuß &amp; Füße gerade bzw. leicht nach außen gedreht</li> <li>Steps zur Seite/ versetzt nach vorne machen</li> </ul>		
4	<b>ADDUKTION/ABDUKTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Isometrisch (haltend) gegen einen Widerstand drücken</li> <li>Aus der Hüfte kontinuierlich Kraft aufbauen (3-4s) &amp; anschließend 3-5s maximal halten (im Wechsel von innen nach außen bzw. von außen nach innen drücken)</li> <li>Partnerübung: Kinder sitzen einander gegenüber und drücken gegeneinander</li> </ul>		
5	<b>HOCKE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüftbreiter/paralleler Stand; Ellbogen vor den Knien, Rundrücken, Blick nach vorne</li> <li>Varianten: Ball/Gewicht in den Händen; Gewichtsverlagerungen zwischen links &amp; rechts; kleine beidbeinige Sprünge</li> </ul>		
6	<b>NORDIC HAMSTRING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Knie auf weicher Unterlage, Hüfte gestreckt &amp; Spannung</li> <li>Füße unter festem Gegenstand einklemmen (Sprossenwand oder Partner*in drückt Füße zum Boden)</li> <li>Hilfestellung: um die Hüfte gespanntes Seil/Gummiband von Partner*in gehalten als Bremshilfe</li> <li>Langsam absenken (3-4s) &amp; mit Händen hoch schieben (1s)</li> </ul>		
7	<b>PISTOL SQUAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinige Kniebeuge am Boden oder auf einer Erhöhung</li> <li>Vorderes Bein gestreckt</li> <li>So Tief wie möglich beugen (3-4s), 1-2s halten und dynamisch (1-2s) wieder hoch</li> <li>Knie schiebt über Zehen, Ferse bleibt am Boden</li> <li>Hilfestellung durch Partner*in oder vorne fixiertes Seil/Band</li> </ul>		
8	<b>STANDWAAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinstand mit leicht gebeugten Standbein</li> <li>Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter, Kopf bilden eine Linie</li> <li>Körper dreht über die Hüfte in die Horizontale (3-4s), 1-2s halten und dynamisch (1-2s) wieder hoch</li> <li>Bewusst über hintere Oberschenkel -&amp; Gesäßmuskulatur arbeiten (Hüfte schiebt nach hinten)</li> </ul>		