



Aufwärmtools | Schnelles Mobilisieren nach D. Distelberger | Gesamtes Trainingsprogramm



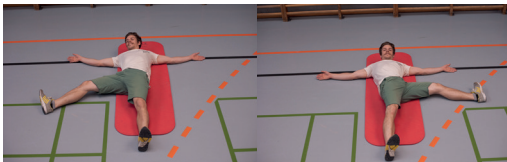
**Übung 1**

- In BWS-Aufrichtung werden für 10 Wiederholungen das gestreckte linke Bein in kleinen Amplituden rasch auf und ab bewegt und für 10 weitere Wiederholungen das rechte (3 Serien pro Bein im Wechsel).



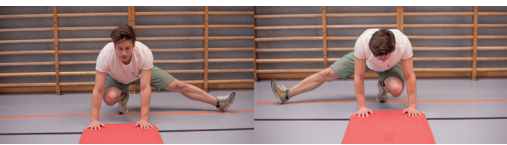
**Übung 2**

- In Seitenlage wird das gestreckte obere Bein in Verlängerung des Körpers für 10 Wiederholungen rasch auf- und ab bewegt, danach das untere (kleine Amplituden).  
- Die beiden Zyklen werden für jeweils 3 Serien wiederholt, dann Wechsel der Seitenlage.



**Übung 3**

- Ein Bein bleibt in Verlängerung des Körpers ausgerichtet, das andere - gestreckte - Bein bzw. der Fuß (zeigt in Bewegungsrichtung) wird mit Schwung zur Hand derselben Seite geführt.  
- Im Wechsel werden jeweils 3 Serien à 10 Wiederholungen pro Bein realisiert.



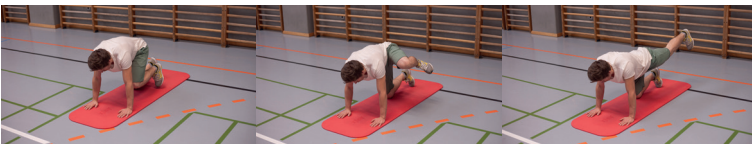
**Übung 4**

- Die Füße werden knapp hinter den Händen aufgesetzt.  
- Anschließend werden seitliche Schrittwechselfsprünge realisiert, die Fußspitzen zeigen dabei in der Endposition nach oben (3 x 10 bis 12 Wiederholungen mit kurzen Serienpausen).



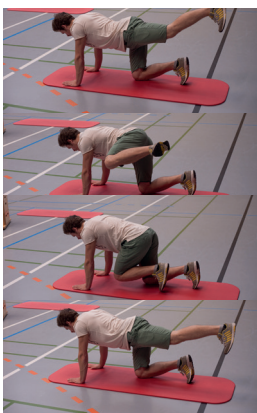
**Übung 5**

- In Bauchlage wird der obere Abschnitt des Rumpfes (einschließlich der Arme), danach die Beine (über die Gesäßmuskulaturaktivierung) und abschließend sowohl der Rumpf als auch die Beine für jeweils 10 Wiederholungen rasch gehoben und gesenkt (3 Serien).



**Übung 6**

- In Bankstellung vollzieht der Trainierende sowohl mit dem linken abgewinkelten Bein als auch mit dem rechten (jeweils 10 Wiederholungen) rückwärts-auswärts Kreisbewegungen.  
- Im Umkehrpunkt ist auf eine „kurze“ Phase mit Bein Streckung zu achten.



**Übung 7**

- In Bankstellung vollzieht der Trainierende sowohl mit dem linken abgewinkelten Bein als auch mit dem rechten (jeweils 10 Wiederholungen) vorwärts-einwärts Kreisbewegungen.  
- Im Umkehrpunkt ist auf eine „kurze“ Phase mit Bein Streckung zu achten.

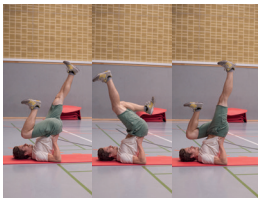


**Übung 8**

- In Bankstellung wird das gestreckte Bein ohne Gewichtsverlagerung seitlich vorgeschwungen. Dabei soll die Fußspitze bis auf Höhe der Schultern geführt werden.  
- 3 Serien à 10 Wiederholungen pro Bein.



**Aufwärmtools | Schnelles Mobilisieren nach D. Distelberger | Gesamtes Trainingsprogramm**



**Übung 9**

- Aus der Rückenlage wird das Becken zur „Kerze“ (Schulterstand) angehoben, die Hände bzw. Oberarme stützen die Endposition.
- Anschließend werden mit den Beinen „Radfahr“ ähnliche Bewegungen realisiert (20 Wiederholungen).



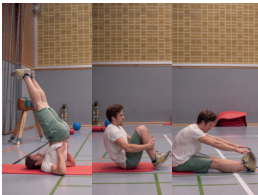
**Übung 10**

- Aus der „Kerzen-Position“ (Schulterstand) werden die Beine abwechselnd (in Verlängerung des Körpers) einerseits zum Boden bzw. andererseits Richtung Kopf geführt (20 Wiederholungen).



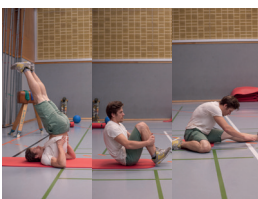
**Übung 11**

- Aus der „Kerzen-Position“ (Schulterstand) wird ein Bein abwechselnd vor bzw. hinter dem anderen überkreuzt (20 Wiederholungen).



**Übung 12**

- Aus der „Kerzen-Position“ (Schulterstand) wird der Körper in den Langsitz abgerollt. Im Umkehrpunkt berühren die Finger die Zehenspitzen, die Übung beginnt erneut (6 bis 8 Wiederholungen).



**Übung 13**

- Aus der „Kerzen-Position“ (Schulterstand) wird der Körper in den Hürdensitz abgerollt. Im Umkehrpunkt berühren die Finger die Zehenspitzen, die Übung beginnt erneut (6 bis 8 Wiederholungen).