KRAFTTRAINING FÜR JEDEN TAG

TSV Wasserburg
Falcons Basketball

DIE BANK
DIE TREPPE
STEHEN
90-90-90
DIE KNIEBEUGE
AUSFALLSCHRITT



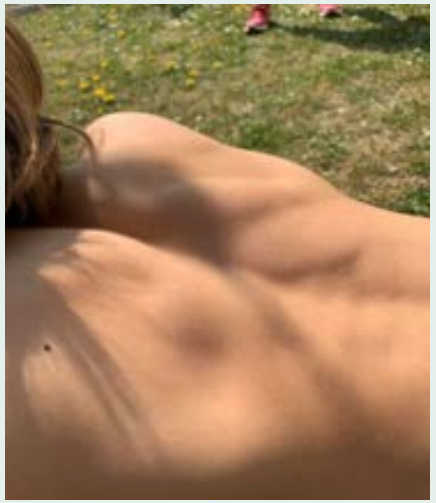
TSV Wasserburg
Falcons Basketball

DIE BANK

- (1) Knie dich auf den Boden, die Knie senkrecht unter die Hüftgelenke, die Hände senkrecht unter die Schultern.



- (2) Lass die Wirbelsäule zwischen den Schultern durchhängen, so dass man unter die Schulterblätter greifen könnte.



DIE BANK

- (3) Drücke die Wirbelsäule durch, so dass man nicht mehr reingreifen oder drücken kann.



- 3*10-20 Wiederholungen, schön langsam!!!

- (4) Wenn du die Stellung zwischen den Schulterblättern halten kannst, hebe die Knie ca. 2-5 cm vom Boden ab.



DIE BANK

- (5) Eine Steigerung ist der Schulter- oder auch sholdertouch (eine Hand zur Gegenschulter , ohne dass der Körper sich verbiegt/bewegt).



- (6) Das Gleiche kann man auch mit einem Bein machen.
- Strecke dabei ein Bein nach hinten, ohne dass das Becken oder der Schultergürtel sich bewegt.
- Die Wirbelsäule bleibt zwischen den Schultern.

DIE BANK

- (7) Besonders schwierig ist das PEE.



- Das Bein dabei seitlich nach oben drücken ohne Bewegung im Becken oder im Rücken!
- Steigere den Winkel und die Haltedauer!

- (8) Nun das Ganze als Kreisel:
  - Bank
  - Knie anheben und dann…
  - Shouldertouch rechts
  - Shouldertouch links
  - Pee links
  - Bein nach hinten strecken links
  - Bein nach hinten strecken rechts
  - Pee rechts….

D I E B A N K

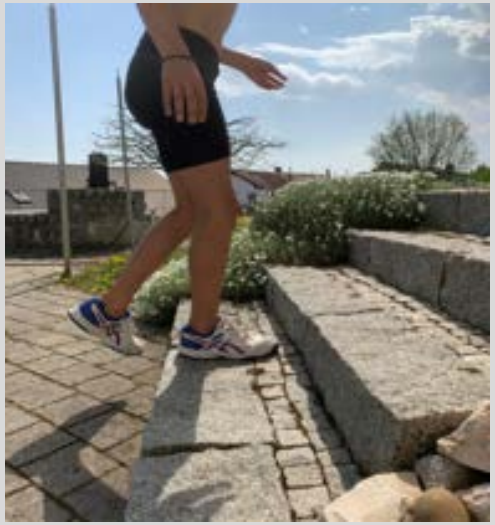
- (10) Erst wer (1) – (9) kann, darf mit Liegestützen anfangen!
- ACHTUNG! Schulter zwischen den Schulterblättern stabil (Punkt 3 Folie 4).
- Arme beugen, ohne dass man einen Buckel oder Hängebrücke macht.
- Das ist verdammt schwer und bedarf viel Vorbereitung!

DIE TREPPE

- (1) Stelle dich an eine Treppenstufe.
- Ziehe die Zehenspitzen leicht nach oben.
- Das Knie bleibt hinter der Zehenspitze, optimal: direkt über dem Sprunggelenk.
- Die Ferse ist fest am Boden!



- (2) Drücke dich mit KRAFT (nicht mit Schwung) nach oben.
- Denk immer daran: Knie bleiben hinter den Zehen!



DIE TREPPE

- Das geht auch mit höheren Absätzen.



- Denke immer daran: Zehen anziehen, Knie über dem Sprunggelenk!
- Nur mit KRAFT, nicht mit Schwung!



- So viel wie möglich.
- Richtig gut wären 3*15-20!

S T E H E N

- (1) Stelle dich vor eine Wand, beide Hände in Schulterhöhe und Schulterbreite an die Wand.
- Zehenspitzen anziehen. Das ganze Gewicht auf die Ferse.



- Es sieht leicht aus, ist aber fürchterlich schwer!

- (2) Jetzt leicht ein Bein anheben, nach vorn oben.
- ACHTUNG!!! Der Hüftgürtel darf sich nicht bewegen!
- ACHTUNG!!! Das Becken darf sich nicht bewegen!



S T E H E N

- (3) Wie Übung (2) nur Heben des Beines nach hinten.
- (4) Gehe in die Seithalte. Hebe das Innen- oder Außenbein an: Vor/Rück/Seite.



- ACHTUNG!!! Der Oberkörper darf sich nicht bewegen!
- Wenn du die Stellung halten kannst, vergrößere den Abstand deiner Füße zur Wand. Gehe ein Stück weg. Pass dabei aber auf, dass dein Oberkörper in einer Linie stabil bleibt. Nicht abknicken!
- Wer dann mal Weltspritze ist, macht diese Übung im 70˚ - Winkel zur Wand.

90-90-90

- Eine Übung, die man wirklich jeden Tag machen sollte. Sie dient der Stabilisierung der Rumpfmuskulatur:
- (1) Lege dich mit dem Rücken so auf ein Seil/ Band/ dünnes Tuch, dass es quer zur Wirbelsäule über dem Becken-knochen an den untersten Wirbeln liegt.



- (2) Winkle die Oberschenkel so an, dass sie im 90 ˚ Winkel zum Boden stehen und die Wade so, dass sie parallel zum Boden verläuft. Die Zehenspitzen ziehst du so zum Körper, dass diese ebenso einen rechten Winkel zur Wade ergeben.





90-90-90

- (3) Drücke die Lendenwirbelsäule (der Teil des Rückens, der auf dem Seil liegt) so auf den Boden , dass du das Seil möglichst nicht mit der Hand herausziehen kannst.



- Halte den Druck so lange du kannst !
- Das Ganze drei mal hintereinander, solange du den Druck halten kannst!
- Vergiss dabei nicht zu Atmen!
- Gerne kannst du dabei eine Seite im Buch oder Comic lesen.



DIE KNIEBEUGE

- (1) Stelle dich dicht vor eine Wand



(das ist eigentlich schon zu weit weg).



(2) Und jetzt kommt eine Kniebeuge. Vorsicht! Wer sich zu weit vorbeugt, macht seine Nase kaputt!

Die Knie bleiben hinter den Zehenspitzen.

- Das Gewicht ist auf den Fersen. Wenn du kannst, ziehe die Zehenspitzen ein.
- (3) Gehe jetzt so tief wie möglich nach unten. Optimal wäre es, wenn der Po die Fersen berührt.
- Du darfst ins Hohlkreuz gehen.
- 3*15-20 sind gut!
- Mehr ist besser!



AUSFALLSCHRITT-
AUCH LUNGES GENANNT

- (1) Mach einen langen, SEHR LANGEN, Vorwärtsschritt.
- Das vordere Knie bleibt über den Zehen bzw. Sprunggelenk.
- Lass die Nase oben!



- (2) Ziehe die Zehen nach oben.
- Am besten, du machst die Übung mit deinem Handy,
  dann machst du es immer richtig !



AUSFALLSCHRITT

- (3) Gehe mit dem hinteren Knie immer tiefer bis du möglichst den Boden berührst.
- Richte deinen Oberkörper auf.
- Es hilft, wenn du die Hände in die Seithalte hältst.



- (4) Das Ganze geht auch mit mehreren Schritten hintereinander.
- Ein Fuß bleibt rechts einer Linie, einer links.
- Das Knie ist immer außen über dem Sprunggelenk.
- 10-15 Schritte oder Beugevorgänge rechts und links, 3 *.
- Das geht dann auch rückwärts □ , wer´s schwieriger braucht.

AUSFALLSCHRITT









B E I F R A G E N :

W O L F G A N G M O H R
wolfgang.mohr@tsv-wasserburg-basketball.de

TSV Wasserburg
Falcons Basketball