

Sportartspezifisch Kraft- und Ausdauer für den Alltag trainieren



Patrick Wendt,
Leistungssport

In 45min trainiere ich am liebsten so sportartspezifisch wie möglich und dabei lege ich besonders wert auf Grundlagen. Daher ist für mich eine zentrale Übung der Unterarmstütz (sog. Plank). Sie sorgt für eine gut ausgebildete vordere und hintere Rumpfmuskulatur und bildet eine gesunde Stabilität für alltägliche Bewegungen. Als Hinführung zum Unterarmstütz kann man den Vierfüßlerstand mit leicht angehobenen Knien üben, damit der Rücken gerade bleibt. Ich absolviere die folgenden Übungen 1 bis 12 als Zirkel mit drei Umläufen, wobei ich mir den Timer mit Musik auf 1min und 5sek zum Wechseln stelle. Übung 13 ist zum lockeren Abwärmen am Ende.

Übung	Sätze	Wdh.	Belastung	Zeit	Pause
1. Beidseitiges Radfahren in Rückenlage wie Fußstoß vorwärts	3			60 sek	ohne
2. Umgedrehter Unterarmstütz auf den Unterarmen	3		Halten so lange wie möglich	30 - 60 sek	ohne
3. Beidseitiges Beinheben aus dem Vierfüßlerstand (sog. Donkey Kick) zum Fußstoß rückwärts	3			60 sek	ohne
4. Unterarmstütz (sog. Plank)	3		Halten so lange wie möglich	30 - 60 sek	ohne
5. Verteidigungslage am Boden in aufgestützter Form links mit Fußstoß seitwärts rechts	3			60 sek	ohne
6. Seitlicher Unterarmstütz links	3		Halten so lange wie möglich	30 - 60 sek	ohne
7. Verteidigungslage am Boden in aufgestützter Form rechts mit Fußstoß seitwärts links	3			60 sek	ohne
8. Seitlicher Unterarmstütz rechts	3		Halten so lange wie geht	30 - 60 sek	ohne

9. Beidseitiger Ausfallschritt mit Fußstoß vorwärts (sog. Lunge Front Kick)	3			60 sek	ohne
10. Kniebeuge halten (sog. Squat)	3		Halten so lange wie möglich	30 - 60 sek	ohne
11. Fauststöße auf der Stelle laufend	3			60 sek	ohne
12. Hock-Streck-Sprünge aus dem Liegestütz (sog. Burpee)	3			60 sek	ohne
13. Schattenboxen mit Faust- und Fußtechniken in Kombination (Tempo nach jeder Minute langsamer)	1		Abwärmen	180 sek	ohne

Zum Erklärungsvideo auf den YouTube-Kanal des DJJV e.V.

<https://www.youtube.com/user/DJJVeV/videos?pbjreload=10>