



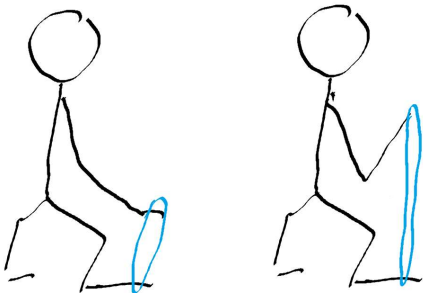
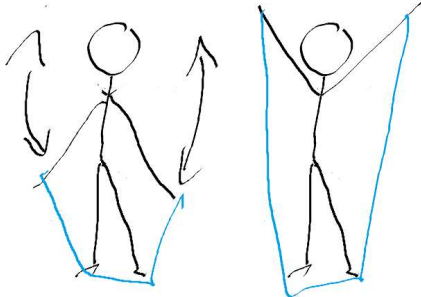
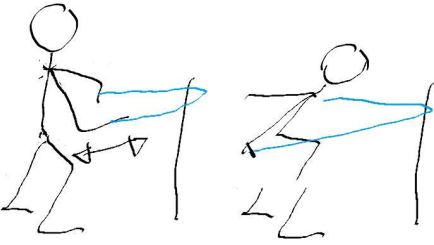
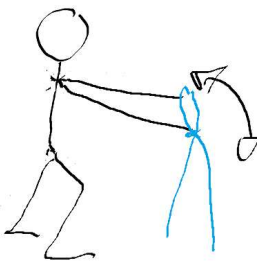
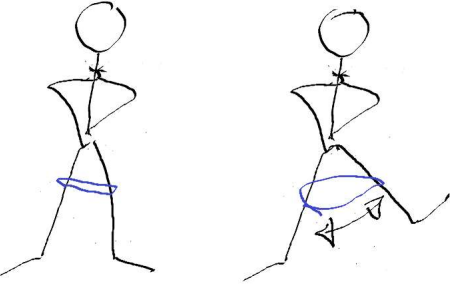
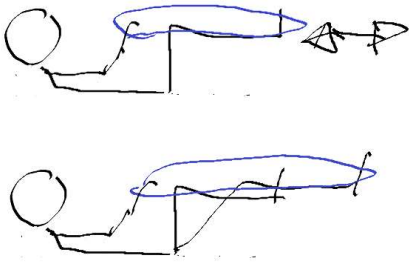
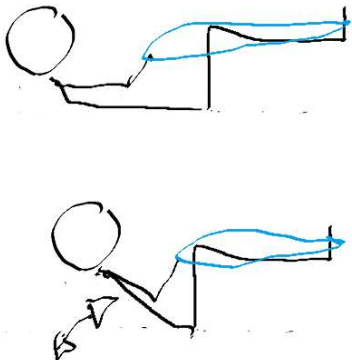
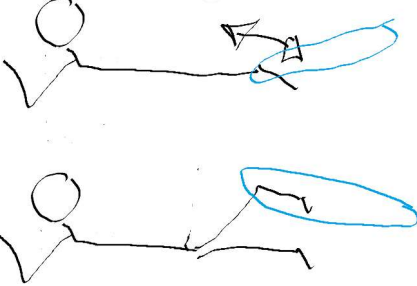


Material: 1xFussball für Warm-Up Beckenbodentraining, 1xTerra Band für Krafttraining

Übung	Anz.	Serien	Beschreibung	Ziel	Bilder
Geschicklichkeitstraining Warm-Up		5	Fussball auf Kopf ballancieren	möglichst lange balancieren ohne dass Ball herunterfällt	
Geschicklichkeitstraining Warm-Up		5	Balancieren kniend auf Fussball	Möglichst lange balancieren ohne dass man herunterfällt	
Geschicklichkeitstraining Warm-Up		5	Fussball zwischen Beinen einklemmen und 5 Meter hüpfen	Möglichst lange hüpfen ohne dass Ball verloren geht	
Geschicklichkeitstraining Warm-Up		5	Fussball zwischen Beinen einklemmen, dann in Rückenposition gehen und Ball in die Höhe halten, wiederholen	Möglichst den Ball nicht verlieren	
Oberarme	20	3	Fuss auf Band, Rücken gerade, Bauch- und Gesässmuskulatur leicht anspannen, mit Hand Band greifen, Arm beugen und strecken, dann Seite wechseln	Stärkung des Bizeps und Trizeps	

Arme-Rumpf	20	3	Beide Füße aufs Band, Arme gestreckt, Arme gestreckt seitwärts hoch und runter	Stärkung von Armen und Rumpf	
Langlauf-Trockentraining	20	3	Band vorne um Türfalle oder ähnliches befestigen, Beide Füße stabil, Arme nach vorne nehmen, Band leicht gespannt, Arme parallel unten nach hinten ziehen, Arme wieder nach vorne usw.	Stärkung von Armen und Rumpf	
Arme	20	3	Band gekürzt, Arme ausgestreckt nach vorn, Arme seitwärts nach aussen spannen, Arme zur Mitte lockern, seitwärts spannen usw.	Stärkung von Schulter- und Brustmuskel	
Hüftmuskulatur	20	3	Band gekürzt, über Knie einspannen, ein Bein bleibt auf Boden, anderes Bein seitwärts anheben und zurück usw.	Hüftmuskulatur	

<p>Beinstrecker</p>	<p>20</p>	<p>3</p>	<p>Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, ein Bein strecken, dann zurück usw.</p>	<p>Beinmuskulatur</p>	
<p>Bauchmuskulatur</p>	<p>20</p>	<p>3</p>	<p>Auf dem Rücken liegen, Beine angewinkelt, Band gekürzt gespannt, Rumpf nach oben in Richtung Knie, zurück usw.</p>	<p>Bauch</p>	
<p>Beinmuskulatur</p>	<p>20</p>	<p>3</p>	<p>Auf Bauch liegen, Band an Tischbein oder ähnlichem festmachen, 1 Bein nach oben anziehen dann wieder strecken usw., Bein wechseln</p>	<p>Bein</p>	
<p>Fussmuskulatur</p>	<p>20</p>	<p>3</p>	<p>Hüftbreit stehen, von Ferse auf Zehen rollen und zurück und vor usw.</p>	<p>Fussgelenkmuskulatur</p>	