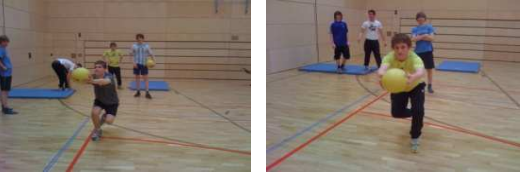









Off-ice Programm: Beine

| Übung 1: | | Beschreibung: | Belastung: |
|---|--|---|------------|
|  | | <p>Jumping ball-Startposition ist hockend in 90.Grad und springend.Sogar möglich Drehunge und Bewegunge verlangen. Der zweite Mann wirft den Medizinball zu.</p> | |
| Übung 2: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | <p>Ball gerade vor dem Körper halten, Kopf gerade und seitwärts über die Bank springen. Option ist links-rechts zu springen oder dasselbe Modus mit vorwärts oder rückwärts Bewegung</p> | |
| Übung 3: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | <p>Dasselbe Modus wie bei der vorigen Übung,allerdings Ball hinter dem Kopf haben. Wichtig ist Landung und Abstoss in 90.Grad in den Knien.</p> | |
| Übung 4: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | <p>Königin - Medizinball gerade vor dem Körper halten, gleichzeitig auf eine höhere Fläche stehen mit einer Fuss. Kniebeugen auf einem Fuss runter, die Bewegung endet bei der 90.Grad im Knie.</p> | |
| Übung 5: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | <p>Ein Athlet liegt auf der Matte, der zweite tut ihn bremsen bei der Bewegung mit den Füßen, die abwechslungsreich von oben nach unten gehen.</p> | |

| Übung 6: | | Beschreibung: | Belastung: |
|---|--|--|------------|
|  | | Rotierende Bewegung mit den Medizinbällen links-rechts und gleichzeitig Schritte nach vorne. Vorsicht: bei dem Aufbau-Training droht zuerst starker Muskelkater! | |
| Übung 7: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Jumps-Wechsel von links nach rechts, der Sprung ist breit und kräftig, hohes Tempo ist nicht verlangt, aber saubere Durchführung | |
| Übung 8: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Aussenkante - Variation der vorigen Übung, Athleten überspringen den Fuss, tiefer in den Knien | |
| Übung 9: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Kleopatra-auf gewisse Distanz mit zwei Medizinbällen laufen | |
| Übung 10: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Koordination-Kraft: Balance halten und gleichzeitig bereit Ball zu fangen und werfen. | |

| Übung 11: | | Beschreibung: | Belastung: |
|---|--|---|---------------|
|  | | Rocky Balboa - Balance halten, tiefer in den Knien, links-rechts Ball werfen von hinten -nie in die Mitte! | |
| | | | |
| | | | |
| Übung 12: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Ball massage: im maximalen Tempo den Ball massieren. Der Ballhaltende hebt den Ball gerade und fest. | 5x15.Sekunden |
| | | | |
| | | | |
| Übung 13: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Mt.Everest-hochspringen mit dem Ball Übung auf Gesässmuskeln. Ball muss immer Boden berühren, gleichzeitig über den Kopf beim Aufsprung gezogen werden. | |
| | | | |
| | | | |
| Übung 14: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Mt.Everest 2-eine zweite Variante der Übung, hier achten wir darauf, dass Athlet einmal links und einmal rechts springt | |
| | | | |
| | | | |
| Übung 15: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | | |
| | | | |
| | | | |

| Übung 16 : | | Beschreibung: | Belastung: |
|---|--|---|------------|
|  | | Rotationsübung für Gesässmuskulatur: Beine wechseln, links-rechts, gleichzeitig die Drehung des Balles. Achten auf die Qualität der Durchführung! | |
| Übung 17: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Springübung mit dem Medizinball: Zwei Optionen, Aussen- oder Innenfuss. Körperhaltung gerade, Ball vor dem Körper | |
| Übung 18: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Explosive Kraft, genauso Gesässmuskulatur. Ein Spieler steht mit beiden Füßen fest auf dem Gummiseil, der andere versucht durch maximalen Aufsprung so hoch zu kommen wie möglich | |
| Übung 19: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Sitzend im 90.Grad Stellung und abwechslungsreich nach vorne und nach hinten zu springen | |
| Übung 20: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Gerade Körperhaltung aktiv gegen dem Gummiseildruck zu wirken. Tipp: Koordina- tionsmässig kann man gleichzeitig einen Medizinball werfen. | |

| Übung 21: | | Beschreibung: | Belastung: |
|--|--|---|------------|
|  | | Stange über dem Kopf mit gestreckten | |
| | | Händen halten und in die Weite springen. | |
| | | Keine Zwischenpausen in einer Wiederholung | |
| | | | |
| Übung 22: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | Optimale Übung auf Gesässmuskulatur: | |
| | | In langen Schritten vorwärts Bewegung, | |
| | | bei jedem einzelnen Schritt eine Körperdrehung links und rechts. Langsame, qualitative Durchführung | |
| | | | |
| Übung 23: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | FIFA | |
| | | Am Rücken liegender Spieler versucht mit maximaler Explosivität ihm zugeworfenen Ball retourkicken. | |
| | | | |
| | | | |
| Übung 24: | | Beschreibung: | Belastung: |
|  | | FIFA 1 | |
| | | Eie koordinative Option der vorigen Übung, allerdings auf dem Swissball | |
| | | | |
| | | | |
| Übung 25: | | Beschreibung: | Belastung: |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |