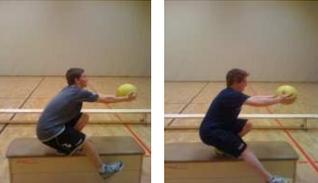
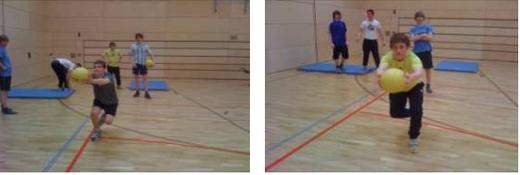


Off-ice Programm: Beine

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: