

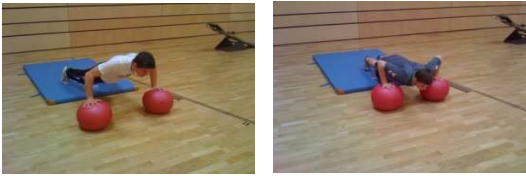










Off-ice Programm: Oberkörper

Übung 1:		Beschreibung:	Belastung:
		Ball boomer-gerade stehen, Ball wie beim Fussballeinwurf hinter dem Kopf halten.	
		Im Anschluss mit voller Kraft in Richtung Boden den Ball werfen-explosiv!	
Übung 2:		Beschreibung:	Belastung:
		Die Füße am Swissball festhalten (Option ist zwischen den Füßen), dann langsam Liegestütze auf dem Medizinball machen.	
		Je mehr der Ball vor dem Körper ist, desto schwieriger	
Übung 3:		Beschreibung:	Belastung:
		Bälle direkt unter dem Brust haben. Optimale Durchführung ist ganz tief in die Ballhöhe zu sinken. Langsame, qualitative Durchführung	
Übung 4:		Beschreibung:	Belastung:
		Diese Übung verlangt aktive Mitarbeit den Haltenden. Ball fest im oberen Bereich zu halten, sichern, dass sich dieser nicht bewegt, Kopf hoch. Langsame, qualitative Durchführung.	
Übung 5:		Beschreibung:	Belastung:
		Boxen-unvergesslich ist die passive Rolle derjenigen, der den Ball hält. Der boxende tiefer in den Knien, schlagkräftige Schläge inmitten des Balles, Augenkontakt mit diesem Schlag	

Übung 6:		Beschreibung:	Belastung:
		In einer Liegstützstellung fallen und sich explosiv abstossen. Optimal ist erhöhter Belag. Nach dem sofortigen Aufstehen folgt ein Ballwurf	
Übung 7:		Beschreibung:	Belastung:
		Riessen: erster Schritt ist Gewicht fest schnappen, danach zum Brust ziehen und dann erst über Kopf ziehen. Dann erst vorsichtig auf Boden fallen lassen.	
Übung 8:		Beschreibung:	Belastung:
		Hantel direkt unter dem Körper zum Brust ziehen. Stange immer halten und nicht zum Boden fallen lassen	
Übung 9:		Beschreibung:	Belastung:
		Erschwerte Version der vorigen Übung, Stange befindet sich vor dem Körper, in der Schulterhöhe	
Übung 10:		Beschreibung:	Belastung:
		Bewegung vorne-hinten. Bank ist genau inmitten den Rücken! Gefahr beim grösseren Gewicht, unbedingt auf Sicherheit achten!	

Übung 11:		Beschreibung:	Belastung:
		Bewegung vorne-hinten liegend auf einer Bank. Füße fest am Boden.	
Übung 12:		Beschreibung:	Belastung:
		Seitwärtige Bewegung liegend auf einer Bank	
Übung 13:		Beschreibung:	Belastung:
		Skatingposition, Gewicht wird gehreht. Immer Hände vor dem Körper!	
Übung 14:		Beschreibung:	Belastung:
		Bei der knieender Bewegung wird Gewicht quer geschwungen.	
Übung 15:		Beschreibung:	Belastung:
		Bench-press	

Übung 16 :	Beschreibung:	Belastung:
	L-Stütze auf dem Swissball, dazu verlangen	
	wir immer einen Fuss hoch bei der Bewe-	
	gung runter.	
Übung 17:	Beschreibung:	Belastung:
Übung 18:	Beschreibung:	Belastung:
Übung 19:	Beschreibung:	Belastung: