

# Off-ice Programm: Rumpf

Übung 1:			Beschreibung:	Belastung:
			Füsse hoch, optimaler Stand ist 90.Grad in den Knien, Augenkontakt mit dem Ball- werfendem. Optionen: a)werfen auf Brust, b)hinter Kopf, c)auf die Seiten	
Übung 2:			Beschreibung:	Belastung:
			Ball hochwerfen, keine Unterstützung den Elbogen beim Aufwurf!	
Übung 3:			Beschreibung:	Belastung:
			Ball auf den Boden schicken, es folgt sofortiger Abwurf nach vorne.	
Übung 4:			Beschreibung:	Belastung:
			Stabile Seitwärtsstellung, optimaler Halt, Ziel ist Widerstehen dem Druck des zugeworfenen Balles, diesen retour werfen.	
Übung 5:			Beschreibung:	Belastung:
			Ball hinter dem Kopf haltend mit voller Kraft nach vorne werfen - Fussballeinwurf	






Übung 6:		Beschreibung:	Belastung:
		Ball gegen einer Wand oder Kollegen werfen-seitwärts. Explosiv!	
Übung 7:		Beschreibung:	Belastung:
		Seitwärtswerfen mit fixierten Füßen, Oberkörper rotiert links und rechts!	
Übung 8:		Beschreibung:	Belastung:
		Mit den Rücken auf einem festen Belag liegen und Ball in die Höhe werfen, Kolle- ge tut den Ball bremsen, damit bei dem Aufprall den liegenden Spieler nicht ver- letzt	
Übung 9:		Beschreibung:	Belastung:
		Frontaler Wurf in die Weite. Ball wird dann von den Kollegen retourt auf den Bogen geschickt, damit keiner verletzt wird.	
Übung 10:		Beschreibung:	Belastung:
		Sitzende Position , Ball oder auch M-Ball zwischen den Knöchel fest halten.Seits- wärtige Würfe zu dem Kollegen oder gegen einer Wand.	


Übung 11:		Beschreibung:	Belastung:
		Hände breit halten, sitzende-nicht liegende Position. Füße arbeiten hoch und runter in einem 0,5.Sek Takt.	
Übung 12:		Beschreibung:	Belastung:
		Sitzende Position, Ball gerade vor dem Körper halten und "Scherebewegung" mit den Füßen.	
Übung 13:		Beschreibung:	Belastung:
		"Schlafender Budha"	3x15.Sekunden
		Entweder fest halten, cca.15.Sekunden	oder
		oder in regelmässigen Intervallen	3x20.Sekunden in 1.Sek. Interval
		hoch- runter	
Übung 14:		Beschreibung:	Belastung:
		Rumpf-Klassik	
Übung 15:		Beschreibung:	Belastung:
		"Big Ben"	
		Mit den Füßen abwechslungsreich	
		links und rechts rotieren. Feste Stellung	
		auf der Matte!	

Übung 16 :			Beschreibung:	Belastung:
			"Big Ben 2" Dieselbe durchführung, allerdings mit einem Ball zwischen den Füßen, bzw. M-Ball	
Übung 17:			Beschreibung:	Belastung:
			"Waage" Athlet in cca. 3.Sek Intervallen wechselt die Hände mit dem Gewicht : M-Ball	
Übung 18:			Beschreibung:	Belastung:
			Optimale Durchführung ist mit einem Gewicht, cca.4.kg. Rotation hinter den Rücken	
Übung 19:			Beschreibung:	Belastung:
			"Fliege Killer" Füße in einer Stuhlposition, 90.Grad in den Knien, mit dem Ball links und rechts um Boden Schlagen	3x30.Sekunden
Übung 20:			Beschreibung:	Belastung:
			Sit-ups auf dem M-Ball	

Übung 21:			Beschreibung:	Belastung:
			Liegestützposition auf dem Swissball, allerdings den Ball, bzw.Körper zu dem Ball ziehen. In der ershwärten Version kann inzwischen noch ein Liegestütz gemacht werden.	
Übung 22:			Beschreibung:	Belastung:
			Rotationsdrill auf dem Swissball,immer ein Fuss unter dem Ball kriegen und dann wieder in die Liegestützposition In einer erschwärten Version soll immer ein L-stütz zwischendurch gemacht werden	
Übung 23:			Beschreibung:	Belastung:
			"FC Chelsea" Gestreckter Körper, diesen immer beugen in regelmässigen Intervallen	
Übung 24:			Beschreibung:	Belastung:
			"Big Ben 3"	
Übung 25:			Beschreibung:	Belastung:
			"Big Ben 4" Fortgeschrittene Version, Hände gehen immer in die Gegenrichtung als die Füsse	

Übung 26:		Beschreibung:	Belastung:
		"Mt.Everest"	
		Anfang in einer L-Stütz Position, dann	
		in kleinen Schritte durch die Hände in	
		einer gerade Stellung kommen, dann	
		wieder runter	
Übung 27:		Beschreibung:	Belastung:
		"T-Drill"	
		Position in einer T-Buchstabe und zu sich	
		nach oben einen M-Ball ziehen	
Übung 28:		Beschreibung:	Belastung:
		Seitwärts werfen	
Übung 29:		Beschreibung:	Belastung:
		Seitwärts werfen	
Übung 30:		Beschreibung:	Belastung:
		Liegende Position auf dem Boden, Füße	
		in einem 90.Grad Winkel. Mit den Hüften	
		in einer langsamer Bewegung links-rechts	
		schwingen.	

Übung 31:		Beschreibung:	Belastung:
		Falling Jack - am Rand einer Matte in einer	
		Hocke 90.Grad in den Knien, Medizinball	
		fest vor dem Körper halten. Leichter	
		Abstoss nach hinten, die Füße nicht	
Übung 32:		Beschreibung:	Belastung:
		Sit-ups mit den überkreuzten Beinen.	
		Für die richtige Durchführung ist wichtig	
		Hände hinter dem Kopf zu halten und	
		kurze Bewegung nach vorne machen.	
Übung 33:		Beschreibung:	Belastung:
		Stabile Haltung des Körpers, Blick nach	
		vorne. In regelmässigen Intervallen	
		Körper beugen, auf keinen Fall den Ball	
		fallen lassen	
Übung 34:		Beschreibung:	Belastung:
		Fixierte Körperhaltung auf dem Swissball,	
		Knien in dem 90.Grad Winkel, gestreckte	
		Hände, abwechslungsreich links-rechts	
		Bewegung mit dem Medizinball	
Übung 35:		Beschreibung:	Belastung:
		Stabile Haltung auf dem Medizinball,	
		Knien in 90.Grad. Ballhaltung hinter dem	
		Kopf und diesen abwechslungsreich	
		nach oben und unten tun.	

Übung 36:		Beschreibung:	Belastung:
		Liegend auf dem Mecinball diesen in die Weite werfen	
Übung 37:		Beschreibung:	Belastung:
		Ball nach hinten werfen - tiefer in der Position, wie beim Skaten.	
Übung 38:		Beschreibung:	Belastung:
		Füsse runter und hoch ziehen, M-Ball zwischen den Füßen	
Übung 39:		Beschreibung:	Belastung:
Übung 40:		Beschreibung:	Belastung:



Übung 41:	Beschreibung:	Belastung:
Übung 42:	Beschreibung:	Belastung:
Übung 43:	Beschreibung:	Belastung:

## Fehler in der Durchführung - richtige Durchführung

Übung 1:

Übung 2:

Übung 3:

Übung 4:

Übung 5:

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**

**Übung 1:**

**Übung 2:**

**Übung 3:**

**Übung 4:**

**Übung 5:**