

Sport

Handball


HSV Bocklemünd, Trainer: Anika Caspar, Niklas Schorn

Nr.	Vorname	Nachname
1	Kai	Reichenbach
2	Florian	Montua
4	Anton	Schmidt
5	Tim	Moppert
6	Jona Maxim	Gehring
7	Jasper	Bluhm
9	Felix Lenny	Schnüten
10	Johann Jakob	Haberbosch
11	Kenzo	Mungai-Ragen
14	Henri, Bernhard	Leschik
18	Niklas Pascal	Fischer
20	Levin	Suhr
21	Leonard Thomas	Rex
33	Emil	Weßnat

Klimmzug

Um langsam an einen Klimmzug heranzukommen, gibt es ein Trainingsprogramm auf [Just Skating](#)

Alle Übungen, wie immer, mit einem Tag Erholungspause wiederholen, bis das Ziel locker erreicht wird. Dann kann man zur nächsten Stufe übergehen. Die vorhergehende Stufe wird dann als einfache Wiederholung in die Aufwärmphase integriert, zusammen mit Schulterkreisen und Liegestütze.

Übung	Variante	Zielsetzung	Pausen
Schräges Rudern		3 x 20 Wiederholungen	bis zu 2 Minuten
Waagerechtes Rudern	angewinkelte Beine	3 x 10 Wiederholungen	bis zu 2 Minuten
Waagerechtes Rudern	gestreckte Beine	3 x 10 Wiederholungen	bis zu 2 Minuten
Schulterblattklimmzug	mit Unterstützung	3 x 8 Wiederholungen	2 Minuten
Schulterblattklimmzug	frei hängend	3 x 8 Wiederholungen	2 Minuten
Klimmzug mit Unterstützung	halbe Beinkraft	3 x 8 Wiederholungen	2 Minuten
Klimmzug	frei hängend	Egal, Hauptsache es klappt 	

Schräges Rudern

Stelle Dich in den Türrahmen und halte Dich mit beiden Händen am Rahmen fest. Die Hände befinden sich ungefähr in Bauchhöhe. Danach wandern die Füße so weit nach vorne, bis dein Körper etwa 45 Grad nach hinten geneigt ist. Wenn Du die Arme dann streckst, ist es wichtig, dass du deine Schulterblätter aktiv nach hinten unten ziehst. In dieser Position bleiben die Schulterblätter dann auch, bis du alle Wiederholungen beendet hast.

Die Ellenbogen sollen immer ganz eng am Oberkörper vorbeigeführt werden. Du kannst dich zügig an den Türrahmen ranziehen (ca. 1 Sekunde) und danach wieder kontrolliert die Arme strecken (ca. 1-2 Sekunden). Dein Körper ist während der Ausführung steif wie ein Brett! Spanne die Muskeln am Po, dem Bauch und den Oberschenkeln an, um die Spannung zu halten.

Waagerechtes Rudern

Lege Dich mit dem Rücken so unter den Tisch, dass die Tischkante und Deine Brust auf einer Höhe sind. Dann greifst Du mit beiden Händen die Tischkante, stellst beide Beine auf und streckst Deine Hüfte nach oben. Dein Oberkörper und die Oberschenkel sollten nun eine Linie bilden!

Jetzt ziehst Du Dich zügig nach oben (ca. 1 Sekunden) und lässt Dich kontrolliert wieder nach unten (ca. 1-2 Sekunden).

Schulterblattklimmzug

Du hängst Dich an eine Klimmzugstange, einen Ast oder die Turnringe und entspannst Deinen Körper völlig. Insbesondere Deine Schultern sind ganz locker und haben nur wenig Abstand zu Deinen beiden Ohren. Das ist die Startposition für den Schulterblattklimmzug.

Jetzt ziehst Du Dich aus Deinen Schulterblättern nach oben, die Arme bleiben aber gestreckt. Stell Dir vor, dass Deine beiden Ohren plötzlich brennend heiß werden und Du den Abstand zu beiden Schultern so groß wie möglich machen willst. Achte dabei auf die Arme, denn die müssen unbedingt gestreckt bleiben!

1. Variante: Du ziehst Dich zügig nach oben, hältst die Spannung etwa 2 Sekunden und lässt Dich kontrolliert wieder nach unten ab

2. Variante: Wenn Du das noch nicht schaffen solltest, dann stell einen Stuhl hinter Dich und setze die Fußspitzen auf den Stuhl. Mit der Kraft Deiner Beine kannst Du etwas Gewicht wegnehmen, wenn Du Dich nach oben ziehst. Die Hauptarbeit sollen aber die Schulterblätter machen! Wenn Du Ringe hast, dann stelle sie einfach tiefer ein, bis die Zehen der gebeugten Beine den Boden berühren.

Klimmzug mit Beinunterstützung

Stelle die Ringe so weit herunter, bis Du mit den Knien beinahe den Boden berührst, wenn Du dich in die Ringe hängst. Die Füße befinden sich dabei hinter Deinem Körper, die Fußspitzen sind aufgestellt.

Nun spannst Du Deinen Bauch an, drückst die Fußspitzen in den Boden und ziehst die Schultern nach

hinten unten. Jetzt kannst Du Dich mit der Unterstützung der Beine langsam nach oben ziehen und danach wieder kontrolliert herablassen. Die Beinkraft hilft Dir dabei, aber setze sie nur so viel wie nötig ein!

Du kannst die Füße mit den Fersen auch vor Deinem Körper platzieren. Das Prinzip bleibt das gleiche: Du machst einen Klimmzug mit Unterstützung der Beine. Du solltest anfangs verschiedene Varianten ausprobieren und diejenige auswählen, mit der Du am besten zurechtkommst. Wenn Du mit einer Klimmzugstange trainierst, benötigst Du auf jeden Fall eine Kiste oder ein Stuhl.

Liegestütze

Fit For Fun - Trainingsplan Liegestütze

Woche 1

Wiederholungen/Pause	Montag	Mittwoch	Freitag
6 - 10 Wdh.	4 x 5 + max* - Pause 60 s	4 x 6 + max - Pause 90 s	4 x 8 + max - Pause 120 s
11 - 20 Wdh.	4 x 9 + max - Pause 60 s	4 x 10 + max - Pause 90 s	4 x 12 + max - Pause 120 s
21 - 25 Wdh.	4 x 14 + max - Pause 60 s	4 x 15 + max - Pause 90 s	4 x 17 + max - Pause 120 s
26 - 30 Wdh.	4 x 16 + max - Pause 60 s	4 x 18 + max - Pause 45 s	7 x 15 + max - Pause 45 s
31 - 40 Wdh.	4 x 22 + max - Pause 60 s	7 x 16 + max - Pause 45 s	7 x 18 + max - Pause 45 s
> 40. Wdh.	4 x 30 + max - Pause 60 s	7 x 20 + max - Pause 45 s	7 x 25 + max - Pause 45 s

Woche 2

Wiederholungen/Pause	Montag	Mittwoch	Freitag
6 - 10 Wdh.	4 x 8 + max* - Pause 60 s	4 x 11 + max - Pause 90 s	4 x 11 + max - Pause 120 s
11 - 20 Wdh.	4 x 11 + max - Pause 60 s	4 x 13 + max - Pause 90 s	4 x 15 + max - Pause 120 s
21 - 25 Wdh.	4 x 16 + max - Pause 60 s	4 x 20 + max - Pause 90 s	4 x 23 + max - Pause 120 s
26 - 30 Wdh.	4 x 20 + max - Pause 60 s	4 x 25 + max - Pause 45 s	8 x 18 + max - Pause 45 s
31 - 40 Wdh.	4 x 25 + max - Pause 60 s	8 x 20 + max - Pause 45 s	8 x 22 + max - Pause 45 s
> 40. Wdh.	4 x 35 + max - Pause 60 s	8 x 28 + max - Pause 45 s	8 x 30 + max - Pause 45 s

From:

<https://wiki.moppert.de/> - **Familien Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=sport&rev=1725882819>

Last update: **2024/09/09 11:53**

