



# **Übungskatalog**

## **Basisübungen Aufwärmen und Kräftigung**

**Kaderlehrgang  
U 16, U 19, U 23**

**Kapfenberg, 2.-4.12.2011**

# 1. Aufwärmen

## Warum soll ich mich aufwärmen?

- Erhöhung der Körperkerntemperatur
- Vorbereitung von Herz-/Kreislauf- und Atemsystem auf Leistung
  - Beschleunigung des Stoffwechsels, verbesserte Durchblutung der Muskulatur
- Verletzungsprophylaxe
  - Muskeln, Sehnen und Bänder werden dehnfähiger und elastischer
  - Produktion von Gelenksschmiere, Aufquellen der Gelenkknorpel
- Schärfung der Sinne
  - gesteigerte Aufmerksamkeit
  - bessere optische Wahrnehmung
  - erhöhter Wachzustand

## Wie lange und wann soll ich mich aufwärmen?

Als optimale Aufwärmzeit gelten allgemein 20-45 Minuten!

Im Eisstocksport:

- Allgemein: 15 Minuten (+ passives, mentales Aufwärmen!)
- Speziell: 5 Minuten

Der Abstand zwischen Aufwärmen und Beginn des Trainings/Wettbewerbs sollte **nicht länger als 5 Minuten** betragen!

Man fühlt sich zwar noch immer warm, die Muskeltemperatur nimmt dann allerdings schon wieder ab. Auch die Aufmerksamkeit sinkt bereits wieder!

## Allgemeines Aufwärmen

Übungen, die den **ganzen** Körper beanspruchen

### Beispiele für allgemeines Aufwärmen:

- Laufen, Radfahren, Stepper, Crosstrainer, Rudern
- (Lauf-)Spiele, Partner- oder Gruppenspiele
- Gymnastik (Ganzkörperübungen)

## Spezielles Aufwärmen

Übungen, die die beim Eisstocksport geforderten Gelenke und Muskelpartien beanspruchen!

- Mobilisation von Gelenken
- Dehnen (dynamische Dehnen)
- Gymnastik
- Koordinationsübungen
- Übungen mit dem Eisstock bei geringer Intensität

### Beispiele für spezielles Aufwärmen:

- Stiel zwischen den Händen wechseln (über dem Kopf, vor dem Körper, hinter dem Körper, durch die Beine, etc.)
- Oberkörper vorbeugen, seitlich neigen, rotieren
- Fußgelenk kreisen, Knie strecken und beugen, Hüfte kreisen
- Schulter mobilisieren (z.B. Tea cup, Halo)
- Tiefe Kniebeugen
- Ausfallschritte mit Oberkörperrotation evtl. mit Stiel von Boden aufheben und ablegen
- Strecksprünge
- Laufen mit Ausfallschritte, mit Hand auf Boden greifen

## 2. Kräftigung

**Welche Muskeln werden beim Eisstocksport besonders beansprucht?**

Stabilisierung:

- Bauchmuskulatur
- untere Rückenmuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Bewegung/Versuchsabgabe:

- Oberschenkelvorderseite (Ausfallschritt, Bein Streckung)
- Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseite (Aufrichten nach Ausfalls.)
- untere Rückenmuskulatur (Oberkörper aufrichten nach Ausfallschritt)
- obere Rückenmuskulatur (Eisstock beim Ausholen stabilisieren)
- Schultermuskulatur (Eisstock beschleunigen)

### Übungsbeschreibungen

#### 1. Crunch ≠ Sit-up



Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände seitlich an die Schläfen legen, Bauch anspannen, Bauchnabel fest nach innen ziehen → gesamter Rücken (auch LWS!) liegt auf der Matte auf

Bewegung:

Oberkörper anheben, LWS bleibt auf der Matte, Kopf bleibt in Verlängerung der WS, nach Erreichen des höchsten Punktes Oberkörper langsam wieder absenken, Bauchspannung beibehalten → LWS hat immer Kontakt zur Matte

## 2. Unterarmstütz + Rotation (Plank + Rotation)



Ausgangsstellung:

Unterarmstütz, Oberkörper und Beine bilden eine Gerade, Bauchnabel fest nach innen ziehen und Becken nach vorne kippen → Vermeiden von Hohlkreuz

Variante 1:

Stellung für 20 Sekunden halten

Variante 2:

Einen Arm vom Boden abheben, Oberkörper nach oben drehen, Arm zeigt senkrecht Richtung Decke, langsam in Ausgangsstellung zurückkehren, auf der Gegenseite die Übung wiederholen

## 3. Seitstütz (Side plank)



Ausgangsstellung:

Seitstütz, Oberkörper auf Unterarm abstützen, Hüfte und Füße haben Bodenkontakt, oberen Arm in die Hüfte stemmen

Bewegung:

Hüfte von der Matte abheben, langsam wieder absenken, Hüfte zwischen den Wiederholungen nicht auf der Matte ablegen

#### 4. Liegestützstellung + Rudern + Knie anziehen (Renegade row + knee to elbow)



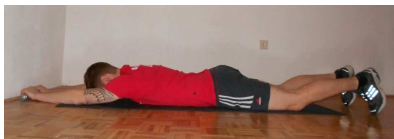
##### Ausgangsstellung:

Liegestützposition, Hände und Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, Bauchnabel fest nach innen ziehen und Becken nach vorne kippen → Vermeiden von Hohlkreuz

##### Bewegung:

1. Einen Arm vom Boden abheben und Ellenbogen soweit als möglich zur Decke hoch ziehen, Oberkörper bewegt sich dabei nicht, sondern bleibt stabil. Arm wieder absetzen und mit anderem Arm Übung wiederholen
2. Ein Bein vom Boden abheben und Knie soweit als möglich seitlich zum Ellenbogen ziehen, Oberkörper bleibt stabil. Bein absetzen und mit anderem Bein Übung wiederholen

#### 5. Bauchlage, Gegenstand in Hand wechseln (Prone extension)



##### Ausgangsstellung:

Bauchlage, Arme über den Kopf strecken

##### Variante 1:

Arme, Oberkörper und Beine anheben, Blick bleibt zum Boden gerichtet  
Spannung 10 s halten

##### Variante 2 mit Stiel:

Arme, Oberkörper und Beine anheben, Blick bleibt zum Boden gerichtet,  
Arme zur Seite spreizen, über Kopf zusammenführen und Stiel in die andere Hand wechseln

#### 6. Brücke (Glute bridge)



##### Ausgangsstellung:

Rückenlage, Beine anwinkeln, Arme liegen neben dem Körper

##### Variante 1:

Gesäß vom Boden abheben und zur Decke strecken, Spannung 10 s halten

##### Variante 2:

Gesäß nach oben strecken

##### Variante 3:

Ein Fußgelenk auf dem anderen Knie ablegen, einbeinige Ausführung

### 7. vorgebeugtes Rudern + Arm strecken (Bent-over row + back kicks)



#### Ausgangsstellung:

Ausfallschritt, Füße sind leicht versetzt, Oberkörper mit Arm auf vorderem Bein abstützen, gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der WS, Arm hängt locker Richtung Boden hinunter

#### Bewegung:

1. Arm beugen, Ellenbogen soweit als möglich nach oben ziehen (Oberarm mindestens waagrecht)
2. Oberarmposition beibehalten, Arm nach hinten ausstrecken, Arm wieder beugen, erst dann Oberarm wieder nach unten sinken lassen

#### Steigerung der Schwierigkeit:

Gegenstand in der Hand halten, z.B. Wasserflasche, Eisstock etc.

### 8. Tiefe Kniebeuge + Frontheben (Deep squat + front raise)



#### Ausgangsstellung:

Aufrechter Stand, Bauch anspannen, Arme waagrecht nach vorne ausstrecken

#### Bewegung:

Knie so weit als möglich beugen, Arme über den Kopf führen, Oberkörper möglichst aufrecht halten, Fersen bleiben während der gesamten Bewegung auf dem Boden

#### Steigerung der Schwierigkeit:

Gegenstand in den Händen halten, z.B. Wasserflasche, Eisstock, etc.

### 9. Ausfallschritt + Gegenstand aufnehmen (Lunge)



Ausgangsstellung:

Ausfallschritt, Beine sind exakt in einer Linie, Oberkörper aufrecht halten  
Schultern zurück nehmen

Bewegung:

Knie beugen, hinteres Knie berührt dabei auf der gedachte  
Verbindungsachse zwischen vorderem und hinterem Bein kurz den Boden,  
Beine wieder strecken

**10. Dips**



Ausgangsstellung:

Oberkörper mit den Armen auf zwei ca. 60 cm voneinander entfernten  
Stühlen abstützen, Oberkörper und Beine bilden eine Gerade

Bewegung:

Ellenbogen und Hüfte beugen bis Ellenbogen etwa 90°, anschließend  
wieder hochdrücken

**Wie oft soll ich jede Übung wiederholen?**

Anfangs:

Jede Übung 15 Wiederholungen, 2 Serien,  
zwischen den beiden Serien 90 s Pause

Steigerung:

- 1.) Jede Übung 12 Wiederholungen, 3 Serien, mit 90 s Pause dazwischen
- 2.) Wiederholungszahl jeder Übung wieder auf 15 Wiederholungen je Serie steigern

**Wie oft soll ich in der Woche diese Übungen trainieren?**

Um einen guten Trainingsfortschritt zu erreichen, sollten pro Woche drei  
Trainingseinheiten durchgeführt werden.

Beispiel:

Mo, Mi, Sa

Oder

Di, Do, So