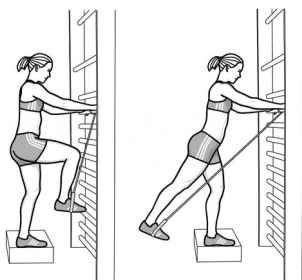


## 1 Hüftstreckung Thera-Band Einbeinstand



0534

**Ausgangsposition** Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Standbein etwas gebeugt, aktives Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt und ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Hände schulterbreit auseinander, Ellenbogen gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

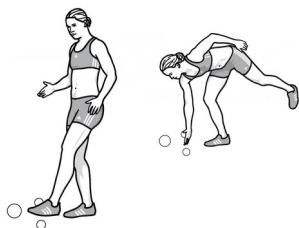
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, aktives Bein gegen den Widerstand nach unten hinten strecken, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung), dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Hüft- und Kniegelenk des aktiven Beines gestreckt, plus geringe Überstreckung unterer Rücken (Hyperlordose), Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** - blaues Band

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 2 Hand- Fußkoordination Ball Einbeinstand



1257

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Fuß berührt Tennisball o.ä., spielbeinseitiger Arm in Richtung Decke geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, Spielbein nach hinten führen, Hand zum ersten Tennisball führen, dann wieder aufrichten, Spielbein nach vorn bewegen, Fuß zum Ball führen, dann wieder zurück und zum nächsten Ball..., Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Standwaage, Spielbein nach hinten geschoben, spielbeinseitiger Arm in Richtung Boden geführt, Fingerspitzen berühren den Ball, Blick zum Boden gerichtet

**Notiz** - langsame und kontrollierte Ausführung

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 3 Ball führen Einbeinstand



1407

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Arme hinter dem Rücken, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

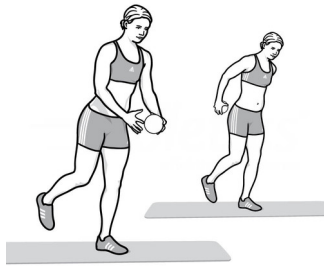
**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein im Wechsel beugen und anheben bzw. wieder strecken, Ball um das Becken kreisen lassen, im Wechsel unter dem Bein bzw. hinter dem Rücken übergeben, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Spielbein nach vorn geführt und rund 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, Arme vor dem Rumpf, Hände/Ball unter dem Oberschenkel

**Notiz** - mit Seitenwechsel (beide Richtungen)

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

## 4 Ball führen Einbeinstand



1405

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, die Arme am Rumpf, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

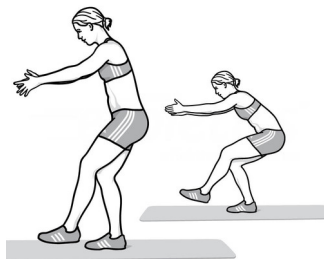
**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Ball um das Becken kreisen lassen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Ball in Bewegung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** - mit Seitenwechsel (beide Richtungen)

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

## 5 Kniebeuge einbeinig Stand



1416

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

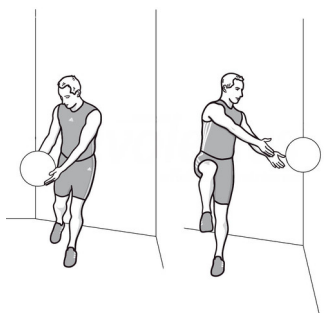
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, aktives Bein beugen und wieder strecken, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** aktives Bein gebeugt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

**Notiz** - Arme bleiben gestreckt

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

## 6 Ballwurf Rotation-einseitig-Ball- Einbeinstand



3088

**Ausgangsposition** Einbeinstand, das zur Wand ipsilaterale Bein vorn, Standbein etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht und von der Wand weggedreht, Spielbein nach hinten gestreckt, Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und nach unten außen geführt, Hände halten einen Gymnastikball oä., Blick zum Ball gerichtet

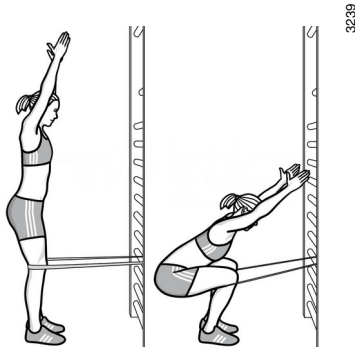
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in Richtung Wand drehen, Spielbein beugen und nach vorn oben anheben, gleichzeitig die Arme schnellkräftig-explosiv zur Gegenseite führen und den Ball an die Wand werfen, dann den Ball wenn möglich wieder fangen

**Endposition** Oberkörper in Wurfrichtung rotiert, Arme gestreckt in Richtung Wand, das Spielbein nach vorn oben gebeugt, Ball hat die Hände verlassen

**Notiz** - beide Seiten

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

## 7 Kniebeuge beidbeinig Thera-Band Stand



**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Theraband o.ä. von vorn kommend im Bereich Kniegelenk fixiert, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn oben in Richtung Decke gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

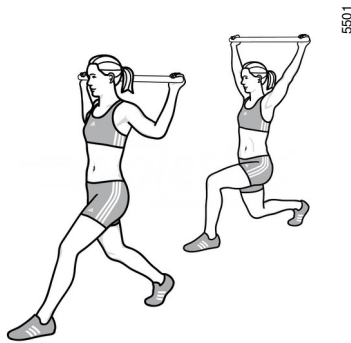
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Beine beugen, Oberkörper etwas nach vorn neigen, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

**Endposition** Beine gebeugt, Oberkörper etwas nach vorn geneigt, Arme in Verlängerung Oberkörperlängsachse in Richtung Decke gestreckt

**Notiz** - bewusst Bewegung über Hüfte einleiten (nach hinten setzen)

Wdh.	18	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

## 8 Ausfallschritt mit Armstemma-



**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

**Notiz** - alternativ Fuss auf Pad

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	3
			Anstieg

## 9 Hinweis

Am Ende des Trainings Dehnprogramm nach belieben und ggf. noch 20 min cool down auf dem Fahrrad.

# Trainingsplan

## Allgemeine Angaben

Bezeichnung Beinachsenstabi Skifahren (401)  
 Datum 24.08.2011  
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012  
 Ziel  
 Trainer Lutz Hrdener  
 Diagnose  
 Hinweise

## Kunde

Name Max Mustermann  
 Kunden-Nr. MaxMus  
 Geboren 04.05.1984  
 Zusatz

## Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30	1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	1
01	2	3	4	5	6	7	8

Notizen .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....