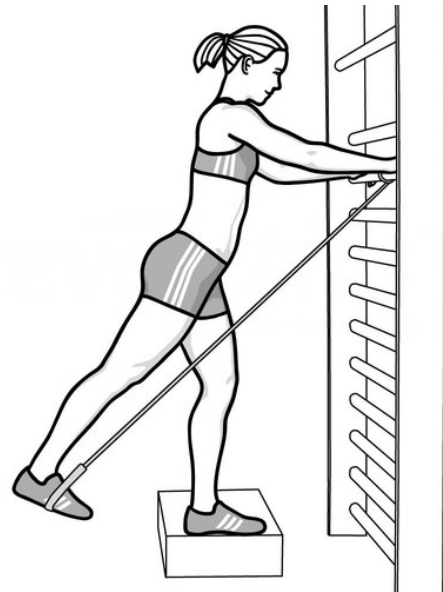


1 Hüftstreckung Thera-Band Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



0534

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

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

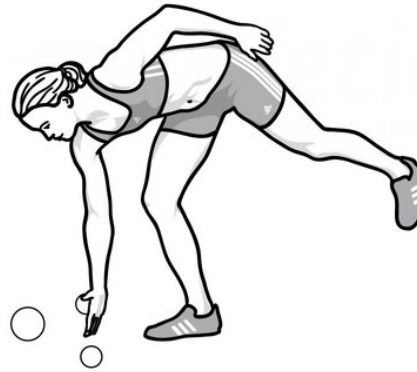
Notiz - blaues Band

2 Hand- Fußkoordination Ball Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1257

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

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

3 Ball führen Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1407

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

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)

4 Ball führen Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1405

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

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)

5 Kniebeuge einbeinig Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1416

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

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

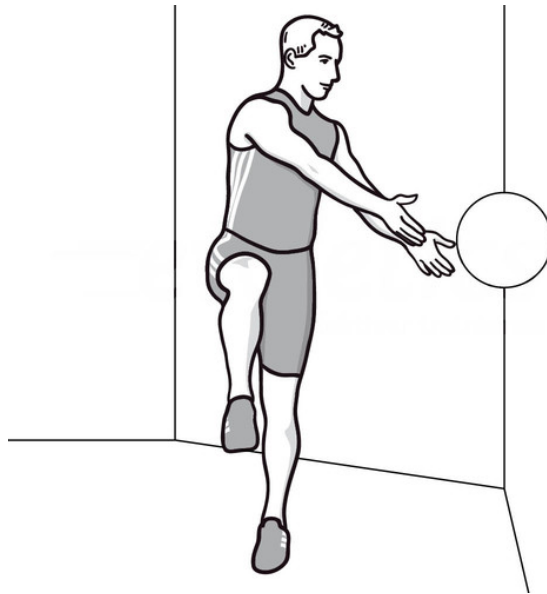
Notiz - Arme bleiben gestreckt

6 Ballwurf Rotation-einseitig-Ball- Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3038

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

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

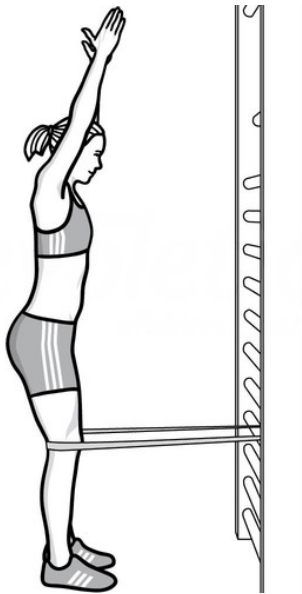
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in Richtung Wand drehen, Spielbein beugen und nach vorn oben anheben, gleichzeitig die Arme schnellkräftig-explosiv zur Gegenseite führen und den Ball an die Wand werfen, dann den Ball wenn möglich wieder fangen

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

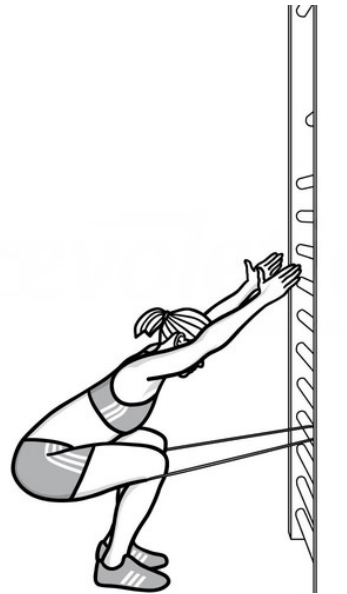
Notiz - beide Seiten

7 Kniebeuge beidbeinig Thera-Band Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3239

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

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Theraband oä.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)

8 Ausfallschritt mit Armstemme-

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



5501

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

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - alternativ Fuss auf Pad

9 Hinweis

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

Trainingsplan

Trainer Lutz Hrdener Kunde Max Mustermann, MaxMus
Trainingsplan Beinachsenstabi Skifahren Datum 24.08.2011

Allgemeine Angaben		Kunde	
Bezeichnung	Beinachsenstabi Skifahren (401)	Name	Max Mustermann
Datum	24.08.2011	Kunden-Nr.	MaxMus
Zeitraum	08.11.2011 – 03.01.2012	Geboren	04.05.1984
Ziel		Zusatz	
Trainer	Lutz Hrdener		
Diagnose			
Hinweise			

Dokumentation Trainingsverlauf								Notizen
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