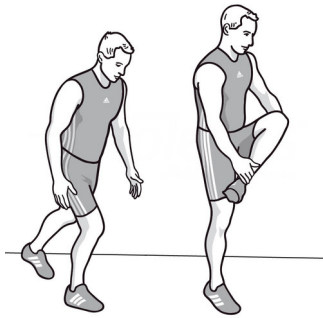


1 Mobilisation Hüftgelenk +Gesäß - Hochziehen des Unterschenkel im Gehen



3121

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, das andere Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, die seitengleiche Hand liegt auf dem Kniegelenk, die andere Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, Oberkörper aufrecht

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, das zu mobilisierende Hüftgelenk max.außenrotieren und stärker beugen, gleichzeitig Knie- und Fußgelenk des Standbeines strecken, Position kurz halten

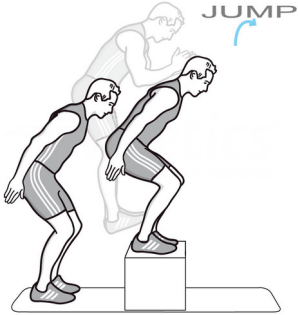
Endposition Standbein gestreckt, Ballenstand, Fußgelenk gestreckt, das zu mobilisierende Bein im Hüftgelenk gebeugt und max.außenrotiert

Kontraindikation Knie zum Rumpf ziehen, dann Fuß zum Rumpf, so halten und in den Ballenstand hochdrücken

Notiz 8 pro Seite

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

2 Sprung - Kastensprung beidbeinig auf beidbeinig



4798

Ausgangsposition - wie vorgegeben

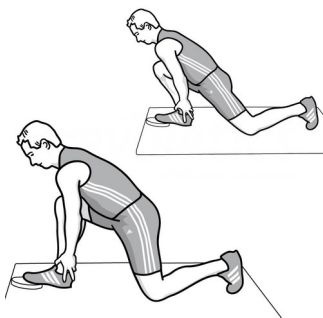
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - bewusster Armeinsatz - versuchen weich zu landen

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

3 Mobilisation Sprunggelenk-einbeinig-Boden-Ausfallschritt



3101

Ausgangsposition einseitiger Kniestand, der zu mobilisierende Fuß vorn, Vorfuß erhöht, Ferse auf der Unterlage, Fuß/Ferse mit den Händen fixiert

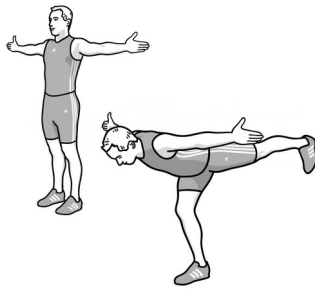
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Fuß/Ferse auf der Unterlage fixieren, Knie der zu mobilisierenden Seite nach vorn schieben, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Knie und Becken weiter nach vorn geschoben, Fuß (OSG) in verstärkter Dorsalextension

Notiz 10 pro Seite

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

4 Standwage Arme seitlich



3110

Ausgangsposition Beine leicht geöffnet und Kniegelenke minimal gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme zur Seite gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

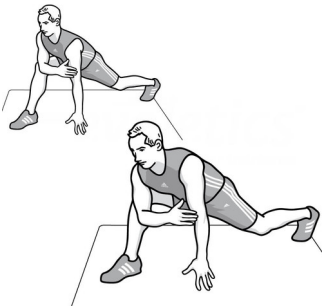
Bewegungsablauf Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, das andere Bein nach hinten oben führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt bzw. überstreckt und in Richtung Decke angehoben, Rumpf und Bein liegen wenn möglich auf einer Geraden, Blick zum Boden gerichtet

Notiz 8 pro Seite

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

5 Ellenbogen zum Fuss Ausfallschritt-einseitig-Ausfallschritt



3107

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

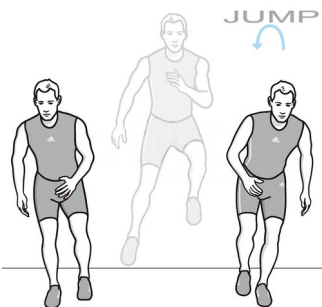
Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf in Richtung Boden absenken

Endposition Kniegelenk vorderes Bein max. 90° gebeugt und senkrecht über dem Sprunggelenk, das andere Bein fast gestreckt, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf in Richtung Boden abgesenkt, Ellenbogen des ipsilateralen Arms berührt den Unterschenkel des vorderen Beines, ggf. mit der anderen Hand am Boden abstützen

Notiz 8 pro Seite

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

6 Sprung nach rechts- Links auf Rechts



3155

Ausgangsposition - wie vorgegeben

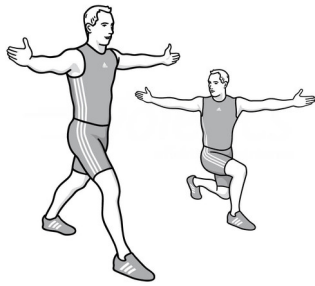
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz aktiv abspringen und versuchen weich zu landen

Wdh.	16	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

7 Ausfallschritt mit Rumpfrotation



1271

Ausgangsposition Rückenlage, BWS, ggf.auch HWS/Kopf auf dem Gymnastikball, Beine etwas geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Hüftgelenke gestreckt, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zur Decke gerichtet

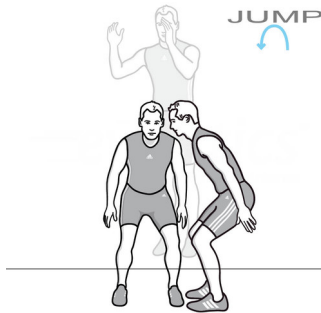
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gegenläufig in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition die Arme im Wechsel gestreckt neben dem Kopf in Richtung Boden geführt bzw. in der Ausgangsposition

Notiz - 12 pro Seite - Kopf dreht mit der Brustwirbelsäule

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

8 Sprung nach vorne- beidbeinig auf beidbeinig mit 90° Drehung



3165

Ausgangsposition - wie vorgegeben

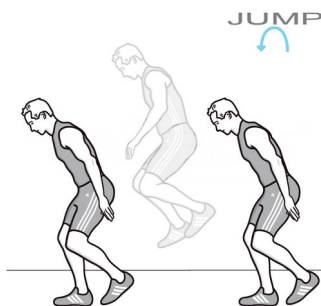
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - bewusster Armeinsatz - aktive Streckung der Hüfte (gilt bei allen Sprüngen)

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		10	

9 Sprung nach vorne- Rechts auf Links



3199

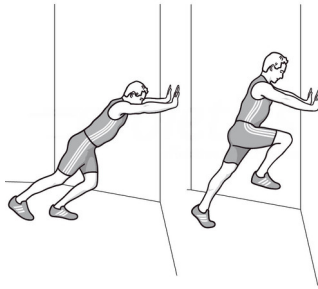
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

10 Load and Lift-einbeinig-Wand



3188

Ausgangsposition - wie vorgegeben

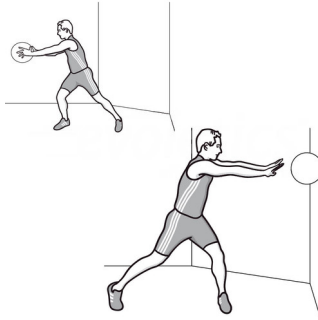
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - 6 pr Seite - explosive Bewegung mit stabilem Rumpf

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze	Anstieg
		3	

11 Druckpass mit Rotation-beidarmig- Ball -Stand



3249

Ausgangsposition Position rückwärts zur Wand, Schrittstellung, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, Arme gestreckt nach vorn, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Arme beugen, Ball zum Brustkorb ziehen, Oberkörper aufrichten, Beine, Becken und Oberkörper in Richtung Wand drehen, Oberkörper in einer kleinen Auftakt/-schwungbewegung nach vorn führen, Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern, gleichzeitig die Arme schnellkräftig-explosiv nach vorn strecken und mit den Händen/Fingern den Ball wegstoßen, dann den Ball wenn möglich wieder fangen

Endposition Körper/Rumpf zur Wand gedreht, Körperschwerpunkt über dem anderen Bein, Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt, Ball in Verlängerung zur Armachse nach vorn weggestoßen

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec	Level
Wdst. Watt	Sätze	Anstieg
	5	

Notiz - 6 pro Seite - Hüfte explosiv strecken - Rumpfmuskulatur anspannen

Trainingsplan

Allgemeine Angaben

Bezeichnung Spielvorbereitung Fußball (387)
 Datum 22.08.2011
 Zeitraum 08.11.2011 – 03.01.2012
 Ziel
 Trainer Lutz Hederer
 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....