

Programme für das Training zu Hause:

am besten jeden Tag, mindestens 3x pro Woche
~ 1h + „Erwärmung“ 20-30min laufen/spielen (gerne mehr :))

pro Training: 1x Beweglichkeit, 1x Kraft, 1x Mittelkörper

Handstand jeden Tag!

Vor jedem Training: Erwärmung! z.B.: Fußball spielen, Versteinern,
Fangen, Hundehütte, Räuber & Gendarme,
Joggen, ...

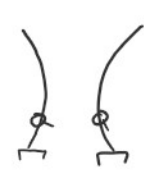
- Bei Programmen im Liegen ruhig Decke, oder falls vorhanden Yogamatte unterlegen

Handstandprogramm




≤ AK 10

- 2x 20s an Wand nach oben rausschieben
- 2x 20s frei mit Klötzer
- 2x 15s frei ohne Klötzer


≥ AK 11

- 2x 30s frei mit Klötzer
- 2x 5 Auslenken nach vorne & hinten
Mittelkörperspannung! 
- Zwischen Auslenken d. sich stehen
- 2x 20s frei ohne Klötzer

Dehnung ① im Stehen

- Kopfkreisen : 10 Halbkreise über vorne, 10x über hinten
- Schulterkreisen : 10x vorwärts (vw), 10x rückwärts (rw), große Kreise!
- Armbkreise : 10x vw, 10x rw, schnelle Kreise!
10x li vw re rw 10x andersrum
- Hüftkreise : 5x re 5x li
- Hüftöffner : Hüft aktiv nach vorne schieben
~ 20s li, 20s re 
- Waden dehnen : 10s halten, 10x federn, 10s halten 
- Oberschenkel Rückseite dehnen : 10s ziehen
10x federn, 10s ziehen 




• Dehnung Außenseite  10x li federn, 10x re

• Rumpfbiegen Grätschstand  10x federn, } 2x
Hände an Knöchel 15s ziehen, soweit wie möglich

• Windmühle : re Hand an li Fuß → li Hand an re Fuß
10x schneller Wechsel  → 

Dehnung ②


- Rumpfbiegen: gerade: 10x Federn, 10s halten → 2x
 verdreht: re Hand zu li Fuß, li Hand zieht nach rechts
 ~ 20s pro Seite
- Zusammenbücken: ~ 20s mit geradem Rücken, Hände an angezogenen Füßen
 ~ 20s mit Bauch auf Beine, Füße anziehen wenn mögl.



-  10x Hüfte nach vorne federn → 15s halten
-  ~ 20s halten, Bauch auf Bein, Fuß angezogen
-  10x federn ~ 20s halten

Wand oder Tür

links & rechts

• Seitpagat: • Eindehnen

- 10s halten, 10s Gegendrücken, 15s halten → 2x
- Brücke auf Boden  2x 10s, vor allem Schulter schieben.
- Schulter: • ein- & ausschultern mit Handtuch: 10x Ristgriff
 10x Kammgriff

- Vorderseite dehnen an Wand/Tür  
 vorne Seite

Kraft ①

- 15 Liegestütze rw an Stuhl, kleinem Tisch, ...
- 10 Klimmzüge an Hochbett, Türrahmen, ...
- 20 Liegestütze
- 20 Kniebeuge mind. 90°

3 Runden

Kraft ② HIT

- 30s intensiv arbeiten
- Treppe Skipping
- 10s Pause
- Taschenmesser
 - Liegestütze
 - Hockstrecksprünge
 - Schweizer an Wand

2 Runden

Kraft ③ Kraftprogramm mit Handstandklötzer

- 10 $\frac{1}{2}$ (Schweizer)
- 10 $\frac{1}{2}$ oder 10 $\frac{1}{2}$ schieber an Wand
- 2x 10s \nrightarrow (Dehnungsvorher)
- 2x 10s \nleftarrow (Stützwage geh.)

Mittlerkörper ①

Rückenlage: je 30s

- Oberkörper federn, Arme hinten
- Füße federn, Arme neben Hüfte
- beides federn, Arme hinten

Bauchlage: je 30s


- Oberkörper federn, Arme Vorhakte
- Füße federn, Arme vorne ablegen
- beides federn, Arme Vorhakte


Mittlerkörper ②


4 Übungen à 30s Bauch & Rücken

gezeigte Übungen sind nur Beispiele und können variiert werden

Für Bauch z.B.:


①  Oberkörper aufrichten


②  Beine nach links & rechts


③  Beine heben & senken


④  Schiffchen halten

Für Rücken z.B.:

①  Beine heben & senken

②  Oberkörper heben & senken
Arme nach hinten ziehen
Handflächen nach außen bei heben

③  Beine 90° anwinkeln
heben & senken

④  Oberkörper leicht anheben
nach links & rechts
verdrehen