

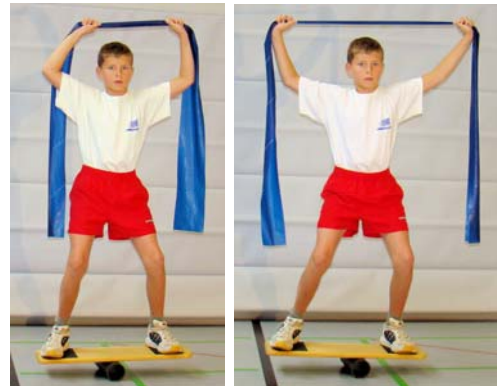
**Teil 3: Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Circuit)**

**Organisation**

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Wackelbrett und Theraband

**B. Komplexe Körperstabilisation mit Koordination (Wackelbrett + Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen**

Programm für Geübte, 9 -13jährige



①

**Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt obere Rückenmuskulatur**

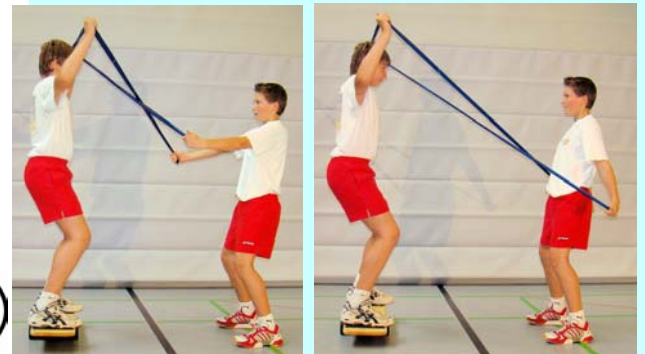
Stabiler Stand auf dem Wackelbrett in leichter Kniebeuge.

**Ausführung:** Rechter Arm zieht über dem Kopf nach vorne, linker Arm nach hinten. Mehrmals, dann Wechsel der Arme.



②

③



**Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Rumpf- und Schultermuskulatur**

**Ausführung:** Partner auf dem Brett, Arme oben (siehe Bild) hält während der Übung die Position bei.

Partner am Boden zieht die gestreckten Arme neben dem Körper nach hinten und bringt sie dann langsam wieder nach vorne (Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen).

**Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Schulter-/ Armmuskulatur**

Stabiler aufrechter Stand in leichter Kniebeuge, Arme über Kopf in U-Haltung.

**Ausführung:** Mit den Armen Zug zur Seite auf das Theraband bringen.



⑥

**Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Rumpf- und Schultermuskulatur**

Siehe Übung 3, nur beide Partner befinden sich auf dem Wackelbrett.

**Ausführung:** Siehe Übung 3!



⑤

④



**Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt seitliche Hüftmuskulatur und Hüftstrecker**

Im Seitstütz die Beine auf dem Wackelbrett positionieren (linkes Bein vorne/ rechtes Bein hinten).

**Ausführung:** Hüfte vom Boden abheben und halten, dann Seitenwechsel (anderer Ellbogen stützt).

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

①



## **Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Schulter-/ Armmuskulatur**

Stabiler aufrechter Stand in leichter Kniebeuge, Arme über Kopf in U-Haltung.

**Ausführung: Mit den Armen Zug zur Seite auf das Theraband bringen.**

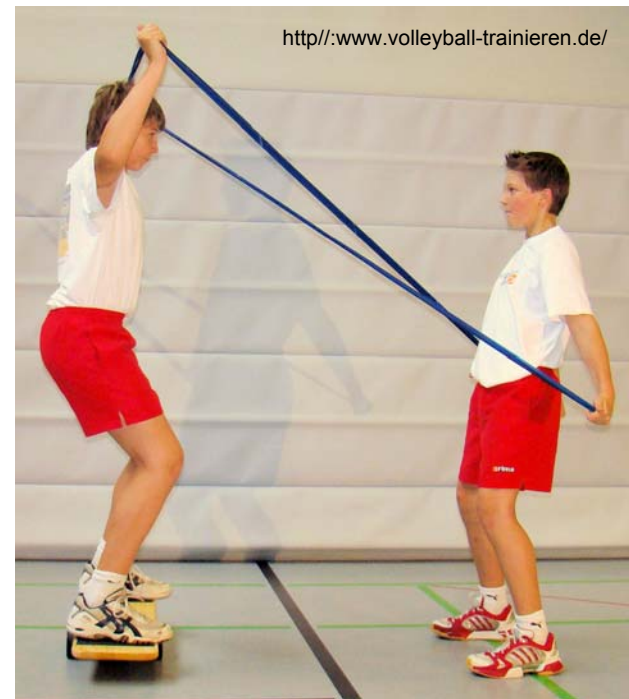
②



## **Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt obere Rückenmuskulatur**

Stabiler Stand auf dem Wackelbrett in leichter Kniebeuge.

**Ausführung: Rechter Arm zieht über dem Kopf nach vorne, linker Arm nach hinten. Mehrmals, dann Wechsel der Arme.**

**3**

## Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Rumpf- und Schultermuskulatur

**Ausführung:** Partner auf dem Brett, Arme oben (siehe Bild) hält während der Übung die Position bei.

Partner am Boden zieht die gestreckten Arme neben dem Körper nach hinten und bringt sie dann langsam wieder nach vorne (Die Bewegung erfolgt nur aus den Armen).

④

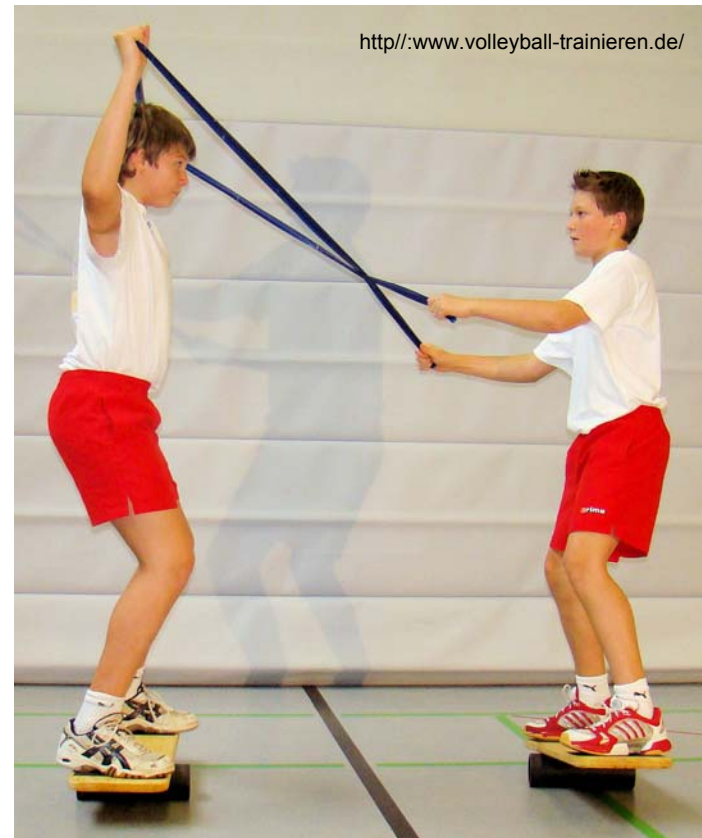


## Komplexe Körperstabilisation mit Rücken- und Schulter-/Armmuskulatur

Stabile Ausgangsposition einnehmen (Bild Mitte)

**Ausführung: Im Wechsel das gespannte Theraband nach links bzw. rechts führen, wobei der Rücken nicht rotiert sondern stabil bleibt. Die Bewegung kommt aus dem Schultergelenk!**

5



## **Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt Rumpf- und Schultermuskulatur**

Siehe Übung 3, nur beide Partner befinden sich auf dem Wackelbrett.

**Ausführung: Im Wechsel das gespannte Theraband nach links bzw. rechts führen, wobei der Rücken nicht rotiert sondern stabil bleibt. Die Bewegung kommt aus dem Schultergelenk!**

6



## Komplexe Körperstabilisation mit Schwerpunkt seitliche Hüftmuskulatur und Hüftstrecker

Im Seitstütz die Beine auf dem Wackelbrett positionieren (linkes Bein vorne/ rechtes Bein hinten).

**Ausführung: Hüfte vom Boden abheben und halten, dann Seitenwechsel (anderer Ellbogen stützt).**