

## Sprung - Techniktraining

- YouTube Video Einsprung: <https://www.youtube.com/watch?v=JTaQcUZW6qU>
  - (Armzug nicht beachten)
- YouTube Video Armzug: <https://www.youtube.com/watch?v=yakPuwZse8M>

### *Armzug & Einsprung*

- jede Übung 20x machen
- bei einfach oder schwer eine Übung aussuchen (lieber "einfach", aber ordentlich)
- die einzelnen Schritte der Übungen werden sehr schnell hintereinander ausgeführt

1. Armzug mit Theraband
  - mit den Füßen Hüftbreit auf ein langes Theraband stellen
  - Theraband Länge: Arme neben dem Körper hängen lassen, Theraband muss gespannt in den Händen festgehalten werden
  - Hände kraftvoll hochziehen, Arme sind gestreckt neben dem Kopf
2. Armzug
  - mit Armlänge Abstand vor einer Wand stehen (Bauch zur Wand)
  - Arme in V nach vorne gestreckt
  - Armzug mit einem Armkreis rückwärts hoch neben den Kopf bringen
  - im Ballenstand in Schiffchenposition nach vorne fallen lassen
  - Handflächen federn Fall an der Wand ab (Körper ist ein Brett)
3. Einsprung - Armzug einfach
  - ein Bein (Einsprungbein) gestreckt über ein Hindernis halten
  - mit dem anderen Bein (Absprungbein) über das Hindernis springen
  - Position Landung (leicht gebeugte Knie, Arme in V nach vorne gestreckt)
  - Armzug mit einem Armkreis rückwärts (aus Position Landung die Arme mit einer Kreisbewegung rückwärts hoch neben den Kopf bringen)
  - in Schiffchenposition aufrichten & nach vorne fallen lassen (mit einem Fuß abfangen)
4. Einsprung - Armzug schwer
  - ein Bein (Einsprungbein) gestreckt über ein Hindernis halten
  - mit dem anderen Bein (Absprungbein) über das Hindernis springen
  - Position Landung (leicht gebeugte Knie, Arme in V nach vorne gestreckt)
  - Armzug mit einem Armkreis rückwärts (aus Position Landung die Arme mit einer Kreisbewegung rückwärts hoch neben den Kopf bringen)
  - mit Prellsprung zurück auf die Ausgangsposition
5. Einsprung einfach
  - Schritt mit Absprungbein
  - Einsprung mit Einsprungbein auf eine Erhöhung/ ein Brett in Position Landung
  - Armzug mit einem Armkreis rückwärts (aus Position Landung die Arme mit einer Kreisbewegung rückwärts hoch neben den Kopf bringen)

6. Einsprung schwer
  - Schritt mit Absprungbein
  - Einsprung mit Einsprungbein auf eine Erhöhung/ ein Brett in Position Landung
  - Armzug mit einem Armkreis rückwärts (aus Position Landung die Arme mit einer Kreisbewegung rückwärts hoch neben den Kopf bringen)
  - mit Prellsprung zurück auf Ausgangsposition

### *Abdruck*

- jede Übung 20x machen
  - bei einfach oder schwer eine Übung aussuchen (lieber "einfach", aber ordentlich)
1. Schultermobilisation einfach
    - vor einer Erhöhung/ Brett knien, Arme stützen auf der Erhöhung, Bauch in Schiffchenposition, Schulter ist über den Armen
    - Schultern fallen lassen (Schulterblätter werden sichtbar)
    - Schultern wieder hochdrücken (Rücken ist rund)
  2. Schultermobilisation schwer
    - mit einer Erhöhung/ Brett, Arme stützen auf der Erhöhung, Körper ist in Liegestützposition, Schulter ist über den Armen
    - Schultern fallen lassen (Schulterblätter werden sichtbar)
    - Schultern wieder hochdrücken (Rücken ist rund)
  3. Abdruck einfach
    - vor einer Erhöhung/ Brett knien, Arme stützen auf der Erhöhung, Bauch in Schiffchenposition, Schulter ist über den Armen
    - Abdruck aus den Schultern (Arme bleiben gestreckt)
    - Landung mit den Armen auf dem Boden
    - Abdruck aus den Schultern (Arme bleiben gestreckt)
    - Landung auf Erhöhung
  4. Abdruck schwer
    - mit einer Erhöhung/ Brett, Arme stützen auf der Erhöhung, Körper ist in Liegestützposition, Schulter ist über den Armen
    - Abdruck aus den Schultern (Arme bleiben gestreckt)
    - Landung mit den Armen auf dem Boden
    - Abdruck aus den Schultern (Arme bleiben gestreckt)
    - Landung auf Erhöhung
  5. Abdruck mit Ball
    - im Stehen, Körper ist gespannt (kein Hohlkreuz!), Arme über den Kopf ausstrecken, Handflächen zeigen nach oben
    - Helfer lässt Pezzi Ball auf die Handflächen fallen, Turner prellt den Ball aus den Schultern zurück

*Shape*

→ jede Übung 3x machen und jeweils 30 Sekunden halten

1. Handstand 1
  - mit dem Bauch zur Wand
  - ganzer Körper berührt die Wand (inklusive Stirn)
2. Handstand 2
  - mit dem Bauch zur Wand
  - kleiner Abstand zur Wand
  - abwechselnd einen Arm vom Boden wegnehmen, Armkreisen & wieder abstellen
3. Handstand 3
  - mit dem Bauch zur Wand
  - Hände laufen weg von der Wand
  - nur die Zehenspitzen berühren die Wand
  - Körper in Schiffchenposition