

Selbstständiges TW-Training und Hausaufgabe

24.05.2008

Nr.	Übungsablauf	Kat.	Form	Ziel	Serien	Haus	Koord	Athl	Ausd	TW
1	Seilsprünge beidfüßig ohne Zwischenhüpfer	K	E	100 St.	3	?	X		X	
2	Je halbe Bahn Vierfüßlergang / Spinnengang / vorwärts / rückwärts / seitwärts l/r	K	E	8 Mal	3		X	X	X	
3	Auf 1 Fußballen stehen (umgedrehte Langbank), Ball Doppelpass zum Partner oder an Wand, Fußwechsel	K	E/P	50 St.	je 2		X			
4	2 Hand/Tennisbälle jonglieren, versetzt hochwerfen/fangen, gleichzeitig hochwerfen fangen / Hände überkreuz, / Partner fangen	K	E/P	30 Sek	3	?	X			
5	1 Leibchen/Handtuch vom linken auf den rechten Fuß transportieren	K	E/P	30 Sek	3	?	X		X	
6	4 Reifen, je 2/3/4/5 schnelle Bodenkontakte (Kniehebellauf) mit den Füßen im Reifen	K	E	2-3-4-5	je 2		X		X	
7	seitwärts über Langbank hüpfen, vorwärts/rückwärts, mit/ohne Fußabstellen auf der Bank	K	E	4 Mal	4		X	X	X	
8	2 Hütchenreihen 1m Abstand versetzt, Reihen 6m auseinander (10 Hütchen) Sprint Slalom laufen (oder am Torkreis)	K	E	Sprint	5 Mal		X		X	X
9	Prellender Ball vor dem Körper mit den Füßen abwechselnd am prellen halten	K	E	40 Mal	3	ja	X		X	X
10	Mit dem Fuß auf den Handball tippen, ohne das er wegrollt Übung auch seitlich links/rechts	K	E	50 Mal	je 2	ja	X		X	X
11	Ball rollen, mit Kinn/Po/Knie/Ellenbogen stoppen hinter Ball/vor Ball	K	E	je 5 Mal	3		X			
12	Fußballtippen mit Handball / Fußball / Volleyball	K	E	20	3	ja	X			X
13	TW sitzt, 2 Bälle, 1 Ball ständig hochwerfen und fangen, anderen Ball zwischen grätschenden/zusammenziehenden Beinen prellen	K	E	je 20	3	?	X			
14	Beinschwinge2 Auf 1 Bein stehen, Bein waagrecht durchschwingen, parallel mit ausgestreckten Armen vorne/hinten schwingen	K	E	je 20	3	ja	X			
15	Körper gerade, Oberkörper senken, Bein heben, gerade Linie. Arme Verlängerung nach vorne, Kopf zwischen Arme, Augen zu	K	E	je 30 Sek	3	ja	X			
16	Crunches auf Rücken legen, Beine anwinkeln, Hände an Kopf, Oberkörper leicht anheben 3 Sek halten, etwas senken, nicht ablegen	A	E	15	3	ja		X	X	
17	Laufen auf der Weichmatte	A	E	100 Schr.	3			X	X	
18	Gesicht an Gesicht hinstellen, Arm ausstrecken, Hände gegeneinander drücken, horizontal/vertikal (oder Sprossenwand)	A	E/P	20 Sek	4	ja		X		
19	Liegestützstellung, Arme ausgestreckt, Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie, halten	A	E	2 Minuten	3	ja		X		
20	2 1,5l Selterflaschen mit ausgestreckten Armen halten, gerader Rücken/Bauch / auch seitlich ausstrecken / leichte auf/ab Bewegungen	A	E	2 Minuten	je 2	ja		X		

Selbstständiges TW-Training und Hausaufgabe

24.05.2008

Nr.	Übungsablauf	Kat.	Form	Ziel	Serien	Haus	Koord	Athl	Ausd	TW
21	vor Langbank auf Rücken liegen, Fersen auf Bank, Körper steif machen, nur Schultern auf Boden, Arme vor Brust kreuzen	A	E	4 Minuten	2	ja		X		
22	Schulter an Schulter entgegengesetzt nebeneinander, Arm ausstrecken, anwinkeln. Partnerarm gegenhalten, drücken, gerader Rücken	A	E/P	20 Sek	4	ja		X		
23	Ball an Füßen einklemmen, auf Bauch über 2 Langbänke ziehen	A	E	2 Mal	3		X	X		
24	Hinsetzen, Ball zwischen Füße einklemmen, an Partner übergeben/übernehmen	A	P	20 Mal	3		X	X		
25	Auf Bauch gegenüber legen, Ball in Vorhalte zum Partner (Wand) passen / Übergeben und ne 8 über beide Rücken transportieren	A	E/P	20 Mal	3		X	X		
26	Gerade hinstellen, Oberschenkel 90Grad nach vorne, Unterschenkel nach vorne, 20 Sek halten und zurück / auch seitlich spreizen	A	E	10 Mal	2	ja	X	X		X
27	An Wand setzen, Beine 90 Grad, halten	A	E	30 Sek	3	ja		X		
28	Liegestützstellung, Ball prellen, abwechseln links/rechts	A	E	1 Minute	je 2	?	X	X	X	
29	Beine zusammen, Fingerspitzen/Fingerknöchel/Handknöchel/Handflächen vor den großen Zehen auf den Boden ablegen	D	E	20 Sek	4	ja	X			X
30	Beine so weit wie möglich spreizen, Handflächen/Ellenbogen auf dem Boden ablegen	D	E	20 Sek	4	ja	X			X
31	Gerade, Aufrecht auf 1 Bein hinstellen, Fuß vor Körper mit beiden Händen hochziehen	D	E	20 Sek	je 4	ja	X			X
32	Froschstellung, mit den Ellenbogen die Beine auseinanderspreizen / später dabei leicht nach vorne überkippen	D	E	20 Sek	3	ja	X			X
33	Beinschwinge1 Vorwärts an Wand abstützen, Bein durchschwingen, erst normal, dann langsam mit stoppen und halten	D	E	je 30 Sek	je 3	ja		X		X
34	Auf einem kleinen Kasten sitzen, fangen von hoch/halb/flach geworfenen Bällen	T	P	18	3		X	X	X	X
35	TW mit Gesicht vor Wand, Partner auf kl. Kasten 3m hinter TW, gegen Wand werfen, halten	T	P	30	3		X			X
36	Partner wirft Ball hüfthoch zu, mit Fuß zum fangenden Partner zurückspielen / später auf Weichmatte	T	P	je 50 St.	3		X	X	X	X
37	Hütchen 2-3m auseinander, 1 Sidestepschritt zum Hütchen, Hand berührt Fuß / später mit Kastenoberteil in der Mitte	T	E	20	3	?	X		X	X
38	Halle quer, TW-Abwürfe zum Partner oder an die Wand. Mind. 25m	T	E/P	50 St.	3		X	X		X
39	Hampelbeine schwingen, abwechselnd Halbe / Ganze	T	E	je 30	3	ja	X		X	X
40	Je TW drei Luftballons hochwerfen und in der Luft halten / Partnerübung 6 Luftballons	T	E/P	5 Minuten	3	ja	X		X	X