

## #CORONATHLETICS: Off-Ice-Trainingsreihe der Deutschen Eisläufer-Union

Liebe Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufer,

für die gezwungene eisfreie Corona-Zeit stellen wir zur Vorbereitung auf die kommende Saison ein Ersatzangebot für euch zur Verfügung. Dieses Angebot beinhaltet neben Trainingsanweisungen auf dem Papier auch das Angebot von Videos mit den aufgezeichneten Online-Kursen unserer letztjährigen #coronathletics-Trainingsreihe. Der wöchentliche exemplarische Trainingsplan richtet sich an Leistungssportler, kann aber auch von ambitionierten Hobbysportlern genutzt werden. In diesem Fall werden die jeweiligen Heimtrainer\*innen gebeten, den Inhalt ggf. altersentsprechend individuell anzupassen. Denkt daran eine gute Ausführung der Übungen erhöht den Effekt und senkt das Verletzungsrisiko.

Wer eine motorbetriebene Drehscheibe zu Hause hat, kann diese in das Training einbauen. Nutzt die Zeit, um euch auch hier zu verbessern und weiterzuentwickeln. Wer zu Hause ein Trampolin besitzt, sollte dieses wertvolle Trainingsmittel für die allgemeine Koordination, Sprungfähigkeit, und Körperspannung zusätzlich einsetzen. Wer viel und intensiv trainiert, arbeitet gleichzeitig auch an seiner Grundlagenausdauer.

### Ein zusätzlicher Hinweis für Eistanzer\*innen:

Ihr lasst einfach die Simulation der Sprünge vom Eis (Axel, Salchow, Toeloop, Rittberger, Lutz, Flip) und die Lande- bzw. Auslaufübungen weg. Dafür könnt ihr euch noch länger und intensiver mit den Twizzeln auf der Drehscheibe beschäftigen. Die Drehsprünge solltet ihr genauso üben, da Drehsprünge sowohl die Kraftsteuerung im Rumpf als auch die Schnelligkeit in den Armen (schnell öffnen und schließen) verbessern, was Anforderungsprofilergänzungen für das Eistanzen sind.

Wir wünschen euch viel Erfolg, Spaß und gutes Durchhaltevermögen und drücken die Daumen, dass alle Sportler in naher Zukunft wieder aufs Eis können!

Viele Grüße,  
DEUTSCHE EISLAUF-UNION

### Trainingsempfehlung vom 10.05.2021 – 15.05.2020

	Montag 10.05.2021	Dienstag 11.05.2021	Mittwoch 12.05.2021	Donnerstag 13.05.2021	Freitag 14.05.2021	Samstag 15.05.2021
09:00 Uhr	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Drehscheibe</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Lande- und Auslaufübungen</b>	-	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Spinner</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Loop Rotation</b>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam Leuenberger</a> <a href="#">Ganzkörper-Workout</a>
10:00 Uhr	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Springseil</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Spinner</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Treppe</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Sprungsimulation</b>	-	-
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
17:00 Uhr	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Fabienne Schärer</a> <a href="#">Tanz + Choreografie</a> <a href="#">+ Floor Barre</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam Leuenberger</a> <a href="#">Ganzkörper-Kraft- Workout</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Denise Noack</a> <a href="#">Technik, Tanz &amp; Choreo</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam Leuenberger</a> <a href="#">Ganzkörper-Kraft- Workout</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Denise Noack</a> <a href="#">Gymnastik + Fußstabilität</a>	regenerative Einheit (Puls: 120 – 130 HF) 30 Min. laufen oder 40 Min. Inlinern oder 50 Min. Ergometer
18:30 Uhr	<b>Ausdauer</b> im GA1* 50 Min. laufen oder 60 Min. Inlinern oder 1 Std. 15 Min. Ergometer	-	<b>Ausdauer</b> 10 Min. GA1 aufwärmen. ca. 40 Min. laufen GA2 oder 40-55 Min. Inlinern GA2 oder 55 Min. Ergometer GA2 10 Min. GA1 auslaufen	-	<b>Ausdauer</b> im GA1* 45 Min. laufen oder 45-60 Min. Inlinern oder 60 Min. Ergometer	-

**Hinweis:** Mit Maus-Klick auf die fettgedruckten Begriffe kommt ihr zu weiteren Infos für die Spezifik-Einheiten, mit Maus-Klick auf die blau hinterlegten Online-Trainings zu den Videos unserer letztjährigen #CORONATHLETICS-Reihe. Alle Videos des DEU-Online-Trainings findet ihr auch hier auf der [DEU-Homepage](#).

### \*GA1 – Ermittlung der individuellen GA1 Herzfrequenz

1. gut Erwärmen
2. für ca. 5 min die Trainingsform mit langsamem Tempo ausüben, die dann auch für das Ausdauertraining verwendet werden soll, z.B. Laufen/Joggen
3. am Ende der 5 min einmal für beispielsweise eine größere Runde im Park (oder besser eine 400m Leichtathletikplatz-Runde) mit höchster Geschwindigkeit laufen
4. dann sofort Puls messen entweder mit Pulsuhr oder mit 2 Fingern an der Halsschlagader für 15s. den Wert dann mal 4 rechnen. So erhält man die Anzahl der Herzschläge pro Minute
5. nun von den ermittelten Herzschlägen pro Minute 75% berechnen = individueller GA1 Pulsbereich (Beispiel: **HFmax 210 x 75% / 100 = 157,5 HF GA1** (beim Inlinern 5-10 Herzschläge höher, Ergometer 10-15 Herzschläge zusätzlich)

### \*GA2 – Ermittlung der individuellen GA2 Herzfrequenz

ca. 10 Herzschläge (bzw. 10-15 Herzschläge höher, 20 Herzschläge beim Ergometer) / min mehr als im GA1 (Beispiel: GA1= 157,5 HF, GA2= 167,5 HF (177,5 HF Inlinern, 187,5 HF beim Ergometer)

**Montag, 10.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warm laufen alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfneigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./ re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- 50x Schaukeln in Schiffchenhaltung (Bauchlage, Arme + Beine gestreckt ca. 30cm vom Boden anheben, Füße überkreuzt, Kopf zwischen die Arme, hoch und runter schaukeln, die Körperposition bleibt starr)
- 30x Schaukeln in Schiffchenhaltung in Rückenlage
- 20x Schaukeln in Schiffchenhaltung Seitenlage links+rechts (den unteren Arm gestreckt, das Ohr auf den Arm ablegen und möglichst dran lassen bei der Übung, den oberen Arm vor dem Bauchnabel mit der Hand auf der Matte abstützen, Beine gestreckt und zusammen gepresst halten, wieder mit seitlichem Schaukeln beginnen)
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren, und andere Seite)
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserlaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig und hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

**Montag, 10.05.2021 Spezifik Drehscheibe:**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- 5x RA-Kreuzpirouette min. 6 RV li+re normal schließen
- 5x RA-Kreuzpirouette min. 6 RV li+re rechter Arm hoch, linker Arm hoch, beide Arme hoch
- Twizzle-Simulation für das Drehachsengefühl (linkes Bein nach links drehen mit auswärts angelegtem Spielbein an der Wade, linkes Bein nach rechts drehen mit einwärts angelegtem Spielbein an der Wade, rechtes Bein nach links drehen mit einwärts angelegtem Spielbein an der Wade, rechtes Bein nach rechts drehen mit auswärts angelegtem Spielbein an der Wade)
- das Auslaufbein hinten auftippen immer eine viertel Drehung und Tippen (5 RV li+re)
- das Ganze mit halber Drehung 5 RV li+re
- das Ganze mit ganzer Drehung 5 RV li+re
- das Ganze mit 2 Umdrehungen 10 RV
- 5x Dreiersprung rausspringen (li Bein auf die Drehscheibe/ andrehen und abspringen)
- 5x Axel, 5x 2A
- 3x 1fach + 5x 2T rausspringen
- 3x 1fach + 5x 2S rausspringen
- 3x 1fach +5x 2Lo rausspringen
- 3x 1fach +5x 2F/2Lz rausspringen

**Montag, 10.05.2021 Spezifik Springseil:**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Ausführung siehe [Video](#):*

- 100 beidbeinige Skip Jumps auf der Stelle, jeden Skip
- 100 running Skip Jumps, jeden Skip
- 100 einbeinige Skip Jumps, 10 am Stück (10 auf dem linken Fuß/10 auf dem rechten Fuß/etc.)
- 50 einbeinige Skip Jumps auf jedem Bein
- 20 doppel Skips (3 x)
- 50 beidbeinige gekreuzte Skip Jumps (auf/gekreuzt/auf/gekreuzt etc.)
- 100 beidbeinige Skip Jumps rückwärts
- 100 einbeinige Skip Jumps rückwärts (10 am Stück)
- 50 running Skip Jumps

**Dienstag, 11.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

5-8 min warm laufen alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)

5 min Gymnastik

- Rumpfeigen
- Rumpfkreisen
- Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
- Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite

- breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- 10x Klappmesser-Rolle (Ausgangsposition: Rückenlage komplett gestreckt, Arme gestreckt über dem Kopf; Ausführung: Klappmesser, Arme und Beine bleiben gestreckt und berühren den Boden bei der gesamten Übung nicht, Fingerspitzen berühren die Fußspitzen und zurück in die Ausgangslage, von dort eine komplette Seitenrolle bis wieder die Rückenlage erreicht ist, danach wieder Klappmesser und Seitenrolle in die andere Richtung)
  - 25-30x Crunches (Ausführung: Beine hochgehalten 90 Grad angewinkelt, Arme gestreckt flach über den Boden, Kinn Richtung Decke, Schulterblätter berühren den Boden nicht)
  - 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
    - Fußgelenke Aufwärmen
    - Varianten des Hopserlaufs
    - Seitnachstellschritt beide Seiten
    - Kreuzschritt beide Seiten
    - Beidbeinige Prellskibbings
    - Skibbings niedrig
    - Skibbing hoch
    - Anfersen
    - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

**Dienstag, 11.05.2021 Spezifik Lande- bzw. Auslaufübungen (für Eistänzer: Drehscheibe, siehe Montag) min. 20 Min.**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- Übung 1 auf einer ca. 20m Bahn:
  - in Landeposition rückwärts springen mit schnellen kleinen Sprüngen, Spielbein bleibt dabei stets oben auf der gleichen Höhe, auf sehr gute Haltung achten!

- Übung 2:
  - Sprünge rückwärts immer abwechselnd gesprungen auf 2 Füße und dann auf einen Fuß in die perfekte Landeposition
- Übung 3:
  - gleiche Übung wie Übung 1 und 2, nur jetzt dabei die Rückwärtsbewegung erst nach dem 3. Sprung stoppen und dabei die perfekte Landeposition für 4-6 Sek. auf der Stelle halten bevor man sich weiterbewegt.
- Übung 4 auf der Stelle:
  - Sprung von beiden Füßen in die Landeposition und zurück auf beide Füße mit den Armen geschlossen 4 x, dann den letzten Sprung von 2 Füßen höher springen als die Sprünge davor und die Beine in der Luft kreuzen und in die perfekte Landehaltung so schnell wie möglich und Landehaltung für 4-6 Sekunden halten.

#### **Dienstag, 11.05.2021 Spezifik Spinner (Dauer mindestens 20 Min)**

- 20 Durchgänge mit min. 4-6 RV aller Basispirouetten, Auslauf links + rechts ca. 4-6 Sekunden halten

#### **Mittwoch, 12.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warmlaufen oder alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfeigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - Ausfallschritt nach vorn, zur Seite und nach hinten dynamisch (federnd) dehnen
- 50x Schaukeln in Schiffchenhaltung (Bauchlage, Arme + Beine gestreckt ca. 30cm vom Boden anheben, Füße überkreuzt, Kopf zwischen die Arme, hoch und runter schaukeln, die Körperposition bleibt starr)



- 30x Schaukeln in Schiffchenhaltung in Rückenlage
- 20x Schaukeln in Schiffchenhaltung Seitenlage links+rechts (den unteren Arm gestreckt, das Ohr auf den Arm ablegen und möglichst dran lassen bei der Übung, den oberen Arm vor dem Bauchnabel mit der Hand auf der Matte abstützen, Beine gestreckt und zusammen gepresst halten, wieder mit seitlichem Schaukeln beginnen)
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren)
  
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopselaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig
  - Skibbing hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

### **Mittwoch, 12.05.2021 Spezifik Treppe (Dauer: 20 min.)**

Treppe (ca. 15 bis 20 m hoch) wie folgt:

- 3x zügig hoch laufen
- 3x zügig hoch laufen jede 2. Stufe
- 3x zügig hoch laufen jede 3. Stufe
- 3x zügig hoch laufen immer 2 Stufen hoch 1 runter und wieder 2 hoch und 1 runter usw.
- 3x jede Seite Kreuzschritte schnell hoch laufen (vorn kreuzen - hinten kreuzen)

2-3' Pause

- 3x schnell beidbeinig springen jede Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen jede 2. Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen jede 3. Stufe
- 3x schnell einbeinig li/re springen jede Stufe
- 3x schnell einbeinig li/re springen jede 2. Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen 2 Stufen hoch 1 runter und wieder 2 hoch 1 runter usw.

10 min. locker ausjoggen

10 min. Stretching

**Donnerstag, 13.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warmlaufen oder alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfeigenen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - Ausfallschritt nach vorn, zur Seite und nach hinten dynamisch (federnd) dehnen
- 1 min Käfer (auf dem Rücken liegend, rechter Arm und linkes Bein gestreckt, linker Ellenbogen geht diagonal zum rechten Knie, dann entsprechend Wechsel)  
30 sec Beinwaage halten (auf dem Rücken liegend, Arme liegen seitlich am Boden, Beine gestreckt und knapp über dem Boden in der Luft halten). Wichtig: Rücken aktiv in Richtung Boden drücken, damit kein Hohlkreuz entsteht. Falls nicht möglich, Beine etwas erhöhen oder anwinkeln.  
2x3 min Rumpfstabi Stern
  - 1 min Planke, Bauch nach unten ein Bein in der Luft, alle 15 sec das Bein wechseln
  - 10x Seitstütz mit Eindrehen links
  - Planke, Bauch nach oben, 10x pro Seite abwechselnd die Beine anziehen
  - 10x Seitstütz mit Eindrehen rechts
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserslaufs

- Seitnachstellschritt beide Seiten
- Kreuzschritt beide Seiten
- Beidbeinige Prellskibbings
- Skibbings niedrig und hoch
- Anfersen
- Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

**Donnerstag, 13.05.2021 Spezifik Spinner (Dauer mindestens 20 Min)**

- 20 Durchgänge mit min. 4-6 RV aller Basispirouetten, Auslauf links + rechts ca. 4-6 Sekunden halten

**Donnerstag, 13.05.2021 Spezifik Sprungsimulation (Dauer mindestens 30 Min)**

*Hinweis: Bitte achtet auf einen ebenen, festen Untergrund*

mit Spinner:

- 5x Kreuzpirouette li+re normal schließen
- 5x Kreuzpirouette li+re rechter Arm hoch, linker Arm hoch, beide Arme hoch
- Auslaufbein hinten auftippen immer eine viertel Drehung und Tippen (5 Runden li+re
- das Ganze mit halber Drehung 5 Runden li+re
- das Ganze mit ganzer Drehung 5 Runden li+re
- das Ganze mit 2 Umdrehungen 10x
- 5x Dreiersprung raus Springen (li Bein auf die Drehscheibe/ andrehen und abspringen
- 5x Axel, 5x 2A
- 3x 1fach + 5x 2T raus springen
- 3x 1fach + 5x 2S raus springen
- 3x 1fach +5x 2Lo raus springen
- 3x 1fach +5x 2F/2Lz raus springen

ohne Spinner:

individuelle Sprungsimulation aller Eissprünge (Axel, Salchow, Rittberger, Toe Loop, Lutz, Flip)

**Freitag, 14.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

5-8 min warm laufen oder alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)

- 5 min Gymnastik
  - Rumpfneigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
  
- 10x pro Seite Shoulder Touches: us der Liegestützausgangsposition (gestreckte Arme) mit der rechten Hand die linke Schulter berühren ohne mit dem Oberkörper oder der Hüfte zur Seite zu neigen, kurz halten, dann zurück in die Liegestützposition und anschließend dasselbe mit der linken Hand und der rechten Schulter.
- 20x dynamischer Unterarmstütz: Aus der Ausgangsposition des Unterarmstütz (Plank) wird der Po nach oben geschoben, so dass der Oberkörper mit dem Unterkörper ein Dreieck bildet, anschließend wieder zurück in den Unterarmstütz (Plank). Stabilisiere deine Körpermitte und falle nicht ins Hohlkreuz!
- 15x pro Seite Kniekreisen aus der Liegestützposition. Beginne in der Liegestützausgangsposition (gestreckte Arme) und zieh dein linkes Knie an (das rechte bleibt am Boden), als nächstes spreizt du dein Bein ab und streckst anschließend dein Bein nachhinten, dann beginnst du wieder von vorne. Der Fuß sollte nicht den Boden berühren. Das Ganze sollte eine kreisrunde Bewegung sein. Achte darauf, dass du nicht zur Seite neigst und immer stabil bleibst. 15x links, dann 15x rechts.
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren)
- 
- 7-8 min Sprung-ABC auf einer Strecke von ca. 10m hin und zurück ([Video](#))
  - Fußgelenksprünge beidbeinig 3x
  - Fußgelenksprünge einbeinig 2x pro Seite
  - Prellsprünge 3x
  - In&outs 3x
  - Seitsprünge 3x
  - Vorwärts- Rückwärtssprünge 3x
  -

## Freitag, 14.05.2021 Spezifik Loop-Rotation

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- Loop Jump Rotation (Spezifik Rittberger und Kombinationen), [Video](#)
  - Drehen am Platz in der Loop Haltung mit 3-5 kleinen Sprüngen und beenden mit einem Lo 1RV oder Lo 2RV + andere Drehseite nur Lo 1RV
  - Lo 1RV aus dem Stand in die Landeposition + andere Drehseite
  - Lo 1RV aus dem Stand in die Loophaltung bei der Landung + andere Drehseite  
Lo 2RV aus dem Stand in die Landehaltung
  - Lo 1RV + Lo 1RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite
  - Lo 1RV + Lo 1RV in die Loopposition bei der Landung + andere Drehseite
  - Lo 1RV + Lo 2RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite (nur 1 RV)
  - Lo 2RV + Lo 2RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite (nur 1 RV)
  - Valleys zu beiden Seiten (Valley + Skating Jump aufs andere Bein + Valley zur anderen Seite)