

LAZ-Athletik Challenge

Fokus individuelles Athletiktraining

Spielerin: _____

WARUM machen wir die LAZ-Athletik Challenge mit dem Fokus auf Krafttraining?[1]

- **Leistungsverbesserung** – Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination
- **Belastungsverträglichkeit** – Fitter im Training und Spiel
- **Verletzungsvorbeugung** – Gelenksstabilisation
- **Bessere Körperzusammensetzung** – weniger Körperfett, Muskelaufbau



WAS braucht es zur Absolvierung?

Ein bisschen Platz, Theraband, Stange (z.B. Besenstiel), Motivation und Spaß

WIE funktioniert die LAZ-Athletik Challenge?

Die LAZ-Athletik Challenge dauert **von November bis Mai** und beinhaltet **vier Bereiche**: **Ausdauer, Beweglichkeit, Rumpfstabilisation** und **Kraft**. Die Übungseinheiten für die „Ausdauer" bleiben über den ganzen Zeitraum Bestandteil des Programms. In den ersten sechs Wochen kommt zur Ausdauer zunächst der Bereich „Beweglichkeit" (Einheit B1 & Einheit B2) hinzu, im Anschluss daran der Block „Rumpfstabilisation", wiederum für sechs Wochen. Ab der dreizehnten Woche ergänzt der Bereich „Kraft" das Programm.

Ziel ist es, dass du die Übungsreihen aus **mindestens zwei Bereichen pro Woche** ausführst, wobei dir freigestellt ist, wann du die Einheiten durchführst, an einem oder mehreren Tagen. Die Bereiche können ab der siebenten Woche beliebig kombiniert werden. Im späteren Verlauf der Challenge achte darauf, diese abzuwechseln, falls du nicht alle Bereiche innerhalb einer Woche abdecken kannst.

Tipp für die Motivation:

Um den Spaß bei der Sache zu erhöhen, **trainiere gemeinsam** mit Freundinnen und Freunden!

Für jede absolvierte Einheit erzielst du Punkte, die du in die bereitgestellte **LAZ-Athletik Challenge Punktetabelle** einträgst.

Ausdauer	**Beweglichkeit**		**Rumpfstabilisation**	**Kraft**
Einheit A	**Einheit B1**	**Einheit B2**	**Einheit R**	**Einheit K**
Seite: 1	Seiten: 2-7	Seiten: 8-15	Seiten: 16-25	Seiten: 26-32
Zeiten: Kap. Ausdauer	Zeit: ~25 Min.	Zeit: ~25 Min.	Zeit: ~35 Min.	Zeit: ~35 Min.
Punkte: Kap. Ausdauer	**1 Punkt**	**1 Punkt**	**2 Punkt**	**2 Punkte**
Ab: 1. Nov. 2020	Ab: 1. Nov. 2020	Ab: 1. Nov. 2020	Ab: 14. Dez. 2020	Ab: 25. Jän. 2021
Erfüllst du dein Ziel (Trainings in zwei Bereichen innerhalb einer Woche) erhältst du **zusätzlich 3 Punkte**.				

Viel Erfolg!!! Ich freue mich auf viele viele Punkte von Dir! 😊

[1] (Gottlob, 2013) & (Zinke, Prieske, Gäbler, & Granacher, 2018)

© Tobias Walka

Allgemeine Informationen / Erklärung

Übungsauswahl

- Die folgenden Übungen der LAZ-Athletik Challenge orientieren sich am „Entwicklungskorridor des ÖHB“ (Stand: Oktober 2018), an Übungen aus der „Trainergrundkurs-Ausbildung der Bundessportakademie Wien“ sowie an weiterer Literatur (siehe Literaturverzeichnis).
- Hinweis: Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr, der NöHV und der Verfasser übernehmen keine Haftung.

Angegebene Wiederholungsanzahl / Zeit bei den Übungen

- Die angegebene Wiederholungsanzahl oder Zeit bei den einzelnen Übungen dient als Zielrichtwert. Sollte es dir bei den ersten Versuchen nicht möglich sein, die Wiederholungsanzahl zu erreichen oder die Zeit einzuhalten, ist das kein Problem. Es soll dich viel mehr dazu anregen, weiter zu trainieren, um schlussendlich doch noch die Vorgaben im Laufe der Saison zu erreichen.
- Im Vordergrund bei jeder Übung steht die **richtige TECHNIK** (richtige AUSFÜHRUNG). Sollte diese z.B. nach 5 Wiederholungen nicht mehr gegeben sein, beende die Übung. Sie zählt dann trotzdem als absolviert.
  Vielleicht klappt es ja schon beim nächsten Mal, diese bis zum Ende durchzuhalten. 😊
- **Falls dir irgendein Übungsablauf zuhause nicht mehr klar sein sollte, kannst du jederzeit im Training nachfragen.**

Ablauf der LAZ-Athletik Challenge

- Du hast selbständig die Kontrolle darüber, wann und mit wem du die Einheiten durchführen möchtest. Außerdem führst du selbständig deine Punktetabelle (Ehrlichkeit siegt 😉).
- Es gibt zwei Varianten der Übermittlung der Punktetabelle. Deadline ist das erste Training des Folgemonats:
  1. **Bevorzugte Variante: ausgefüllte „Nachname_Vorname_Punktetabelle“ per Mail an _____**
  2. Punktetabelle im ersten Training des Folgemonats herzeigen

Punkteführung an einem Beispiel

Generell gilt: Du kannst alle Einheiten der Bereiche, die in der jeweiligen Woche aktuell sind, beliebig miteinander kombinieren, auch mehrere Einheiten am Tag. Pro komplett absolvierter Einheit kannst du die angeführten Punkte in deine Punktetabelle eintragen. Eine Trainingswoche geht von Montag bis Sonntag. Die grünmarkierten Daten, in deiner Punktetabelle, heben die Sonntage hervor.

Das folgende Beispiel zeigt einen möglichen Wochentrainingsverlauf:

Maria hat am 3. November die Einheit B1 aus dem Bereich „Beweglichkeit“ vor ihrem normalen Training durchgeführt und erhält dafür einen Punkt. Sie trägt folgendes in die Tabelle ein:

	November																												
	01.Nov	02.Nov	03.Nov	04.Nov	05.Nov	06.Nov	07.Nov	08.Nov	09.Nov	10.Nov	11.Nov	12.Nov	13.Nov	14.Nov	15.Nov	16.Nov	17.Nov	18.Nov	19.Nov	20.Nov	21.Nov	22.Nov	23.Nov	24.Nov	25.Nov	26.Nov	27.Nov	28.Nov	29.Nov	30.Nov	Summe
Beweglichkeit			1																										1
Rumpfstabilisation																													0
Kraft																													0
Ausdauer																													0
Zuatzpunkte																													0
																										Summe November:			1
																										Gesamtpunkte:			1

Maria trifft sich am 6. November am Nachmittag mit einer Freundin aus dem Verein und sie absolvieren gemeinsam die Einheit B2 des Bereichs „Beweglichkeit“. Außerdem geht sie am Abend mit ihren Eltern 30 Minuten Laufen. Für die Einheit B2 erhält sie 1 Punkt und für 30 Minuten Laufen ebenfalls 1 Punkt. Sie trägt am Abend folgendes in ihre Tabelle ein:

	November																												
	01.Nov	02.Nov	03.Nov	04.Nov	05.Nov	06.Nov	07.Nov	08.Nov	09.Nov	10.Nov	11.Nov	12.Nov	13.Nov	14.Nov	15.Nov	16.Nov	17.Nov	18.Nov	19.Nov	20.Nov	21.Nov	22.Nov	23.Nov	24.Nov	25.Nov	26.Nov	27.Nov	28.Nov	29.Nov	30.Nov	Summe
Beweglichkeit			1			1																							2
Rumpfstabilisation																													0
Kraft																													0
Ausdauer						1																							1
Zuatzpunkte																													0
																										Summe November:			3
																										Gesamtpunkte:			3

Maria hat innerhalb dieser Woche **zwei komplette Bereiche** („**Beweglichkeit“** Einheit B1 am 3.Nov. und am 6. Nov. Einheit B2 sowie „**Ausdauer“**: Laufen 30 Minuten) abgeschlossen. Daher erhält sie **zusätzlich 3 Punkte**.

Außerdem ist ihr am Sonntag, den 8. November, zu Hause richtig langweilig und sie absolviert noch einmal die Einheit B1 und die Einheit B2 aus dem Bereich „Beweglichkeit“. Somit kann sie dafür 2 Punkte eintragen. Sie trägt am Abend folgendes in ihre Tabelle ein:

	November																												
	01.Nov	02.Nov	03.Nov	04.Nov	05.Nov	06.Nov	07.Nov	08.Nov	09.Nov	10.Nov	11.Nov	12.Nov	13.Nov	14.Nov	15.Nov	16.Nov	17.Nov	18.Nov	19.Nov	20.Nov	21.Nov	22.Nov	23.Nov	24.Nov	25.Nov	26.Nov	27.Nov	28.Nov	29.Nov	30.Nov	Summe
Beweglichkeit			1			1		2																					4
Rumpfstabilisation																													0
Kraft																													0
Ausdauer						1																							1
Zuatzpunkte								3																					3
																										Summe November:			8
																										Gesamtpunkte:			8

Inhaltsverzeichnis

Ausdauer – Einheit A 1
Laufen / Inline-Skaten 1
Radfahren 1
Schwimmen 1
Wandern 1
Skifahren / Snowboarden 1
Langlaufen 1
Eislaufen / Eishockey 1
Rodeln 1
Beweglichkeit – Einheit B1 2
Ü1: Hocke 2
Ü2: Hocke mit Anhalten 2
Ü3: Hocke mit Rücken gegen die Wand 2
Ü4: Hocke Knie nach außen drücken 3
Ü5: Hocke Knie am Boden ablegen 3
Ü6: Hocke mit Arm nach oben strecken 4
Ü7: Hocke mit Bein strecken 4
Ü8: Grätsche mit Hinsetzen 5
Ü9: Hinterer Oberschenkel Dehnen 6
Ü10: Tiefer Ausfallschritt, Gesäß Dehnen 6
Ü11: Gesäß Dehnen 7
Ü12: Grätsche Adduktoren 7
Beweglichkeit – Einheit B2 8
Ü13: Hocke Stange hinter Kopf 8
Ü14: Schulterbrücke 8
Ü15: Rückwärts Armkreise seitlich an Wand 9
Ü16: Armkreise mit Rücken an Wand 9
Ü17: Vierfüßlerstand mit Twist in der Brustwirbelsäule 10
Ü18: Brustmuskulatur Dehnen 11
Ü19: Vierfüßlerstand mit Katzenbuckel 12
Ü20: 90-90 Stretch 13
Ü21: Tiefer Ausfallschritt mit Fuß zur Hand 13
Ü22: Tiefer Ausfallschritt, Oberkörper öffnen 14
Ü23: Armkreise sitzend 15
Ü24: Schulterdehnung 15
Rumpfstabilisation – Einheit R 16
Ü25: Stützvarianten mit Bein abheben 16

Ü26: Oberkörperrotation im Unterarmstütz 17
Ü27: Sit-Ups 17
Ü28: Crunches 18
Ü29: Beine absenken 18
Ü30: Crunches Diagonal 19
Ü31: Seitliches Aufrollen/Meerjungfrau 19
Ü32: Scheibenwischer 20
Ü33: Armstrecken im Schwimmer 21
Ü34: Aufrichten im Schwimmer 21
Ü35: Kniestand Brustwirbelsäule aufrichten 22
Ü36: Hackbrett 22
Ü37: Käfer 23
Ü38: Russian Twist 23
Ü39: Theraband halten, seitlich stehen, Arme vor und zurück bewegen 24
Ü40: Vierfüßlerstand/Liegestützposition diagonal abheben 24
Ü41: Beckenlift Einbeinig/Beidbeinig 25
Kraft – Einheit K 26
Ü42: Tiefkniebeuge 26
Ü43: Einbeinige Kniebeuge 27
Ü44: Kreuzheben Technik 28
Ü45: Einbeiniges Kreuzheben Technik 28
Ü46: Liegestütz 29
Ü47: Rückwärts Butterfly 30
Ü48: Rudern 31
Ü49: Schulterdrücken 31
Ü50: Außenrotatoren 32
Ü51: Klimmzug bzw. 90 Grad halten 32
Literatur 33

Ausdauer – Einheit A

Im Bereich Ausdauer stehen dir mehrere Möglichkeiten zur Auswahl. Je nach Dauer der einzelnen Sportarten gibt es unterschiedliche Punkte zu erreichen.

Sportart	Dauer	Punkte
Laufen / Inline-Skaten	30 Minuten	1 Punkt
	60 Minuten	2 Punkte
Das Tempo beim Laufen sollte so gewählt werden, dass du dich dabei noch leicht mit einer Mitläuferin oder einem Mitläufer unterhalten kannst – kein Durchsprinten.		
Radfahren	60 Minuten	1 Punkt
	>90 Minuten	2 Punkte
Schwimmen	20 Minuten	1 Punkt
	40 Minuten	2 Punkte
Es geht nicht darum, die Schnellste zu sein, sondern es sollte ein Tempo geschwommen werden, das zumindest 20 Minuten gehalten werden kann. Also ruhig langsam schwimmen.		
Wandern	>120 Minuten	2 Punkte
Sag deinen Eltern, du willst nächstes Wochenende auf den nächsten Berg bei euch in der Nähe starten und ab die Post. Natürlich zählen aber auch Wanderungen im Flachen. 😉		

Winterspecial



Sportart	Dauer	Punkte
Skifahren / Snowboarden	>120 Minuten	2 Punkte
Genieß den Schnee, die Abfahrten und sammle gleichzeitig 2 Punkte für die Challenge.		
Langlaufen	30 Minuten	1 Punkt
	60 Minuten	2 Punkte
Ein tolles Training für den ganzen Körper, also eine richtig coole Sache.		
Eislaufen / Eishockey	45 Minuten	1 Punkt
	90 Minuten	2 Punkte
Mach dir mit Freunden etwas aus und zieht auf dem nächsten Eislaufplatz eure Runden.		
Rodeln	>120 Minuten	2 Punkte
Der Hügel oder Berg sollte vorher mit der Rodel erklommen werden (keine Gondel oder Traktor beim Aufstieg). 😉		

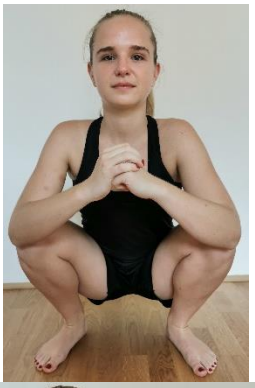
Beweglichkeit – Einheit B1

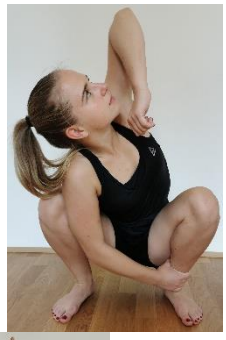
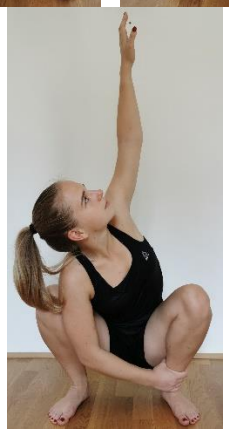
Ü1: Hocke	Wie?	Dauer
	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken – Bauchnabel einziehen (weiteratmen!) bei aufrechtem Oberkörper • Gesäß setzt sich zuerst nach hinten • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil, Oberkörper möglichst gerade • Arme zwischen oder auf den Knien	• 60 Sek. stabil hocken
Anmerkungen:		

Ü2: Hocke mit Anhalten	Wie?	Dauer
	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken – Bauchnabel einziehen (weiteratmen!) bei aufrechtem Oberkörper • Gesäß setzt sich zuerst nach hinten • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Mit gestreckten Armen vorne anhalten • Rücken in ganz gerade Position ziehen und leicht auf und ab wippen	• 60 Sek. stabil hocken
Anmerkungen:		

Ü3: Hocke mit Rücken gegen die Wand	Wie?	Dauer
	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Mit dem Rücken die Wand entlang in Hocke rutschen • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Rücken in ganz gerader Position an die Wand lehnen • Füße so nah wie möglich zum Körper bringen	• 60 Sek. stabil hocken
Anmerkungen:		

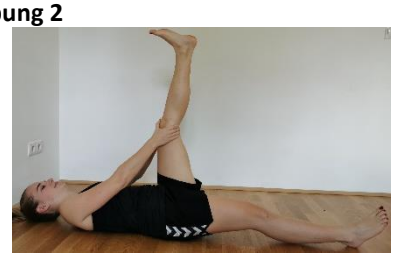
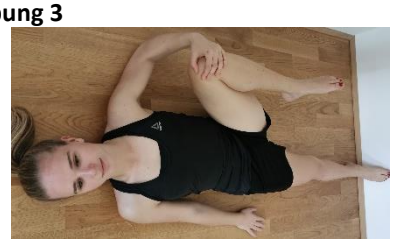
Ü4: Hocke Knie nach außen drücken	Wie?	Dauer
 	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Linker Arm fixiert linkes Bein -> rechter Ellbogen drückt rechtes Bein nach außen	• 20x nach außen drücken pro Bein
Anmerkungen:		

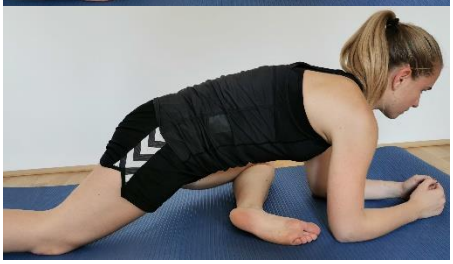
Ü5: Hocke Knie am Boden ablegen	Wie?	Dauer
 	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Abwechselnd rechtes und linkes Knie am Boden ablegen – gleichzeitig Arme öffnen und schließen • Langsame Bewegungen	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü6: Hocke mit Arm nach oben strecken	Wie?	Dauer
  	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Abwechselnd: rechte Hand greift zu linkem Fußgelenk – linker Ellbogen zieht gerade nach oben und Arm wird ausgestreckt	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü7: Hocke mit Bein strecken	Wie?	Dauer
 	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Abwechselnd: ein Bein gerade nach vorne strecken • Becken bleibt stabil • Balance halten	• 10x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü8: Grätsche mit Hinsetzen	Wie?	Dauer
    	• Grätsche, möglichst gerader Rücken • Gewicht auf eine Seite verlagern und in eine tiefe einbeinige Hocke gehen • Anderes Bein bleibt gestreckt (wenn möglich Fußsohle am Boden) • Hinsetzen und ohne Zuhilfenahme der Arme wieder zurück in tiefe einbeinige Hocke (Arme können jedoch als Unterstützung verwendet werden) • Tiefe Bewegung zur anderen Seite nach dem Aufstehen, möglichst gerader Rücken	• 10x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü9: Hinterer Oberschenkel Dehnen	Wie?	Dauer
Übung 1  **Übung 2**  **Übung 3** 	**Übung 1:** • Flach auf den Rücken legen, ein Bein heranziehen, Dehnung im Gesäß **Übung 2:** • Flach auf den Rücken legen, ein Bein ausgestreckt heranziehen, Hände greifen Kniekehle und Zug Richtung Oberkörper **Übung 3:** • Flach auf den Rücken legen, ein Bein angewinkelt heranziehen und nach außen fallen lassen • Gegenüberliegende Hüfte bleibt fix am Boden, kein Abheben	• 30 Sekunden pro Übung und Bein halten
Anmerkungen:		

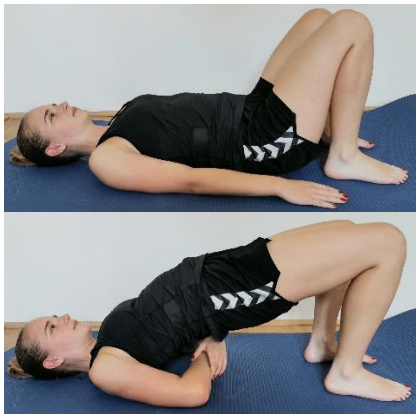
Ü10: Tiefer Ausfallschritt, Gesäß Dehnen	Wie?	Dauer
 	• Ausfallschritt • Arme zum Boden und vorderes Bein im rechten Winkel am Boden ablegen • Hüfte bleibt gerade und wenn möglich Unterarme am Boden ablegen • Mit tiefem Ausatmen versuchen zu entspannen	• 60 Sekunden pro Seite
Anmerkungen:		

Ü11: Gesäß Dehnen	Wie?	Dauer
 	• Gerade Sitzen mit gestreckten Beinen • Rechtes Bein über linkes Bein aufgestellt hinstellen • Linke Hand greift vorbei an rechtem Knie an linken (außen oder innen) Knöchel • Oberkörper bleibt aufrecht und mit der Ausatmung Twist im Oberkörper nach rechts hinten • Mit tiefer Ausatmung versuchen weiter in die Drehung zu kommen	• 30 Sek. pro Seite
Anmerkungen:		

Ü12: Grätsche Adduktoren	Wie?	Dauer
 	• Vierfüßlerstand – Grätsche mit den Beinen • Auf den Unterarmen abstützen und in die Grätsche gleiten • Gesäß nach hinten drücken • Mit dem Ausatmen aktiv entspannen	• 2 Min. halten • Versuchen aktiv loszulassen um weiter in die Grätsche zu kommen
Anmerkungen:		

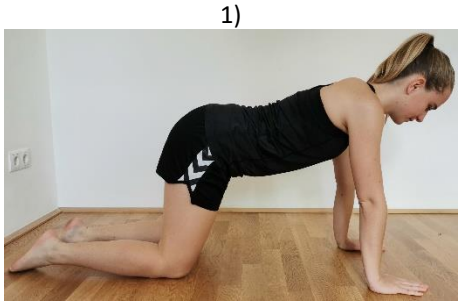
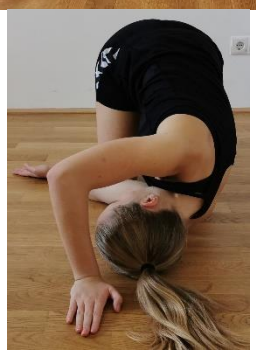
Beweglichkeit – Einheit B2

Ü13: Hocke Stange hinter Kopf	Wie?	Dauer
 	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen • Spannung in Bauch & Rücken • Gesäß so tief wie möglich • Knie bleiben stabil • Rücken möglichst gerade • Stange (z.B. Besenstiel) aus dem Nacken gerade nach oben führen bis Arme gestreckt sind, Stange ist auch bei gestreckten Armen hinter dem Kopf • Stange wieder zum Nacken führen • Langsame Bewegungen	• Stange 20x Auf & Ab bewegen, leichter mit breitem Griff
Anmerkungen:		

Ü14: Schulterbrücke	Wie?	Dauer
	**Schulterbrücke:** • Rückenlage - Füße so nah wie möglich zum Gesäß bringen • Becken vom Boden wegdrücken • Arme neben dem Körper ablegen oder unter Körper verschränken • Rumpf fest anspannen	• 2x30 Sek. halten
Anmerkungen:		

Ü15: Rückwärts Armkreise seitlich an Wand	Wie?	Dauer
 	• Seitlich zur Wand hinstellen • Große Armkreise rückwärts – Schulter bleibt so gut wie möglich an der Wand • Dehnung soll in der Brust zu spüren sein • Langsame Bewegung	• 10x rückwärts pro Arm
Anmerkungen:		

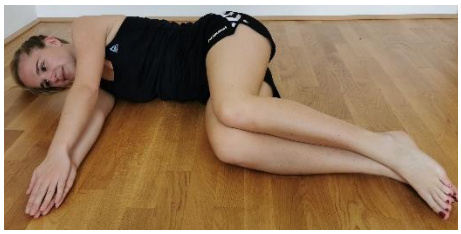
Ü16: Armkreise mit Rücken an Wand	Wie?	Dauer
 	• Mit geradem Rücken an die Wand stellen, unterer Rücken drückt an die Wand • Gestreckte Arme seitlich nach oben führen – Handrücken und so viel vom Arm wie möglich bleibt an der Wand • Rücken, vor allem unterer Rücken, bleibt den ganzen Ablauf an der Wand – nicht ausweichen (kein Hohlkreuz!) • Langsame Bewegungen • Schultern weg von den Ohren, nach hinten unten ziehen	• 15x auf und ab
Anmerkungen:		

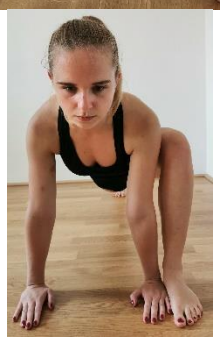
Ü17: Vierfüßlerstand mit Twist in der Brustwirbelsäule	Wie?	Dauer
1)  2)   3)   **Nächst Seite beachten für 4)**	• 1) Vierfüßlerstand – einen Arm unter dem Körper durchführen • Rotation in der Brustwirbelsäule • Handrücken wird am Boden je einmal 2) nach hinten 3) zur Seite 4) nach vorne geführt • Dazwischen immer in den Vierfüßlerstand zurück kommen • Blick in Richtung Hand • Spannung in Bauch und Rücken halten, -> kein Hohlkreuz	• 5x hinten 5x seitlich 5x vorne pro Seite

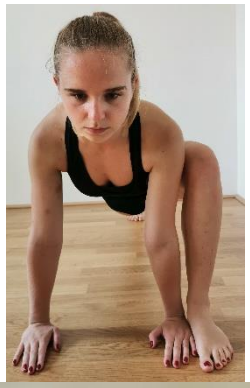
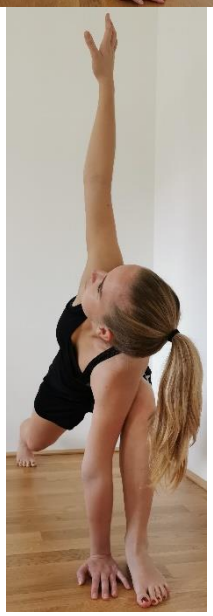
4)  		
Anmerkungen:		

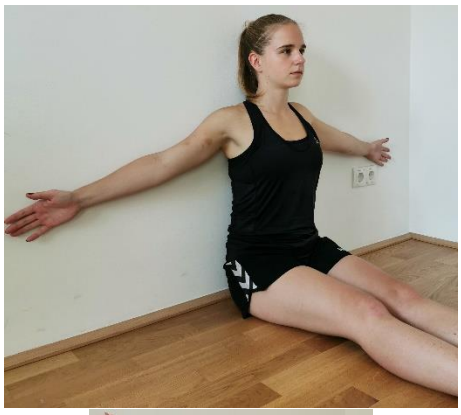
Ü18: Brustmuskulatur Dehnen	**Wie?**	**Dauer**
	• Seitlich an die Wand stellen • Schulter berührt die Wand • Arm leicht gebeugt an der Wand ablegen • Höhe des Armes variieren, Ellbogen einmal höher / einmal tiefer • Dehnung in der Brust	• 30 Sek. halten mit Ellbogen höher • 30 Sek. halten mit Ellbogen tiefer pro Seite
Anmerkungen:		

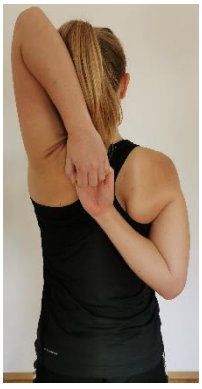
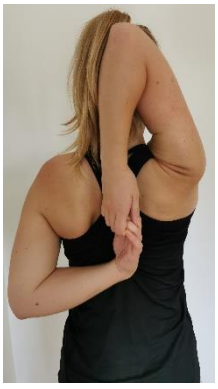
Ü19: Vierfüßlerstand mit Katzenbuckel	Wie?	Dauer
	• Vierfüßlerstand – Hände senkrecht unter den Schultern, Knie unter Hüften, Rücken gerade und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule • Vom Becken weg die Wirbelsäule entlang Wirbel für Wirbel einrollen bis zu den Halswirbeln -> Katzenbuckel • Anschließend beginnend vom Hals Wirbel für Wirbel wieder strecken – Blick ist am Ende der Bewegung leicht nach oben gerichtet • Langsame Bewegungen	• 15x
Anmerkungen:		

Ü20: 90-90 Stretch	Wie?	Dauer
 oder  	• Seitenlage – Hüfte und Knie liegen rechtwinkelig am Boden – Arme ausgestreckt rechtwinkelig zum Oberkörper, Handflächen übereinander • Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule anheben (evtl. Polster), NICHT am Boden ablegen – Wirbelsäule ist gerade • Mit der Ausatmung den oberen Arm gestreckt so weit wie möglich auf die andere Seite ziehen, Kopf zur Mitte drehen • Beine und unteren Arm fixiert halten • Zurückdrehen in Ausgangsposition	• 10x jede Seite
Anmerkungen:		

Ü21: Tiefer Ausfallschritt mit Fuß zur Hand	Wie?	Dauer
 	• Ausgangsposition: Stützposition und ein Bein neben einer Hand außen abstellen • Gesäß fest anspannen und zum Boden und nach vorne drücken • Dehnung im hinteren Oberschenkel des vorderen Beins und in der Hüfte	• 30 Sek. halten pro Seite
Anmerkungen:		

Ü22: Tiefer Ausfallschritt, Oberkörper öffnen	**Wie?**	**Dauer**
   	• Ausgangsposition: gleich wie bei Tiefer Ausfallschritt mit Fuß außen neben der Hand • Hand neben dem Fuß fest in den Boden drücken • Ellbogen des anderen Arms zieht nach oben (Blick folgt) -> bis zur kompletten Streckung des Arms • Rotation im Oberkörper • Gesäß fest anspannen • Arm wieder zum Boden senken und Ablauf von vorne • Die Übung kann bei gleicher Beinstellung auch mit dem anderen Arm (linken Arm nach oben ziehen) durchgeführt werden	• 10x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü23: Armkreise sitzend	Wie?	Dauer
 	• Mit geradem Rücken an die Wand setzen, Beine strecken und wenn geht Zehen heranziehen • Ganzer Rücken berührt die Wand, während der Bewegung kein Ausweichen der Lenden-Wirbelsäule (unterer Rücken drückt an die Wand) • Arme seitlich von unten nach oben bewegen und wieder zurück, Handrücken und wenn möglich komplette Arme bleiben an der Wand • Schulterblätter bleiben die ganze Zeit an der Wand • Schultern weg von den Ohren, nach hinten unten ziehen	• 15x
Anmerkungen:		

Ü24: Schulterdehnung	Wie?	Dauer
 	• Arme am Rücken zusammenführen, eine Hand von oben, die andere Hand von unten oder mit Händen hinter dem Rücken soweit wie möglich zusammengreifen • Bauch anspannen damit Rumpf und Rücken möglichst gerade bleiben • Sollte es nicht möglich sein die Finger zu verschränken, versuchen, so weit wie möglich zusammen zu kommen	• 60 Sek. halten pro Seite
Anmerkungen:		

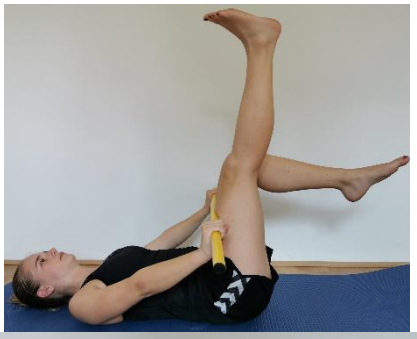
Rumpfstabilisation – Einheit R

Ü25: Stützvarianten mit Bein abheben	Wie?	Dauer
    	**Vorwärtsstütz** • Stütz auf Zehenspitzen und Unterarmen • Ellbogen befindet sich unter den Schultern – aktiver Stütz • Bauch einziehen und fest anspannen • Gesäß zusammenzwicken • Becken bleibt ganz gerade, kein Ausweichen auf irgendeine Seite • Wenn möglich: Abwechselnd ein gestrecktes Bein leicht vom Boden abheben und wieder abstellen **Seitlicher Stütz links & rechts** • Stütz auf Ellbogen, dieser befindet sich direkt unter der Schulter – aktiver Stütz • Becken ist gerade – KEIN nach vorne oder hinten kippen • Spannung im Bauch • Wenn möglich: Oberes gestrecktes Bein leicht nach oben abheben **Rückwärtsstütz** • Entweder auf Unterarmen oder Händen abstützen • Spannung im Bauch und Gesäß • Becken zieht zur Decke, Spannung halten • NICHT auf eine Seite absinken	• 30 Sek. vorwärts 30 Sek. linke Seite 30 Sek. rechte Seite 30 Sek. rückwärts • Keine Pausen zwischen den Übungen
Anmerkungen:		

Ü26: Oberkörperrotation im Unterarmstütz	Wie?	Dauer
	• Stabiler Unterarmstütz – Gewicht (Leiberl, Ball, etc.) liegt einen halben Meter seitlich Vom Ellbogen entfernt • Den gegenüberliegenden Arm unter der Brust hindurchführen und das Gewicht greifen • Becken bleibt stabil parallel zum Boden • Ziehe das Gewicht unter dem Körper auf die andere Seite und platziere es wieder eine Armlänge entfernt • Zurück in den stabilen Unterarmstütz und das gleiche auf der anderen Seite • Langsame Bewegungen	• 10x pro Seite
Anmerkungen:		

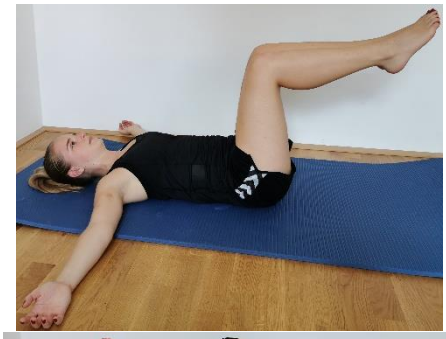
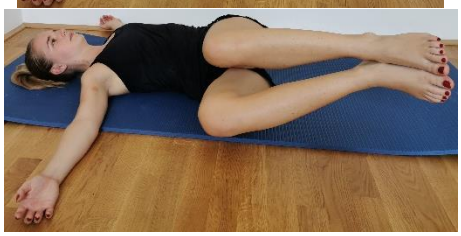
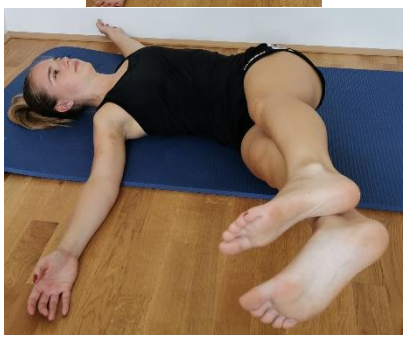
Ü27: Sit-Ups	Wie?	Dauer
 	• Start in Rückenlage, Beine abwinkeln und Fersen fest in den Boden drücken • Arme vor der Brust verschränken oder an den Schläfen seitlich am Kopf platzieren • Spannung im Bauch und ohne Schwung aufsetzen – Fersen drücken in den Boden und ziehen zum Gesäß • Wieder absenken • NIEMALS die Spannung im Bauch verlieren oben und unten	• 15x
Anmerkungen:		

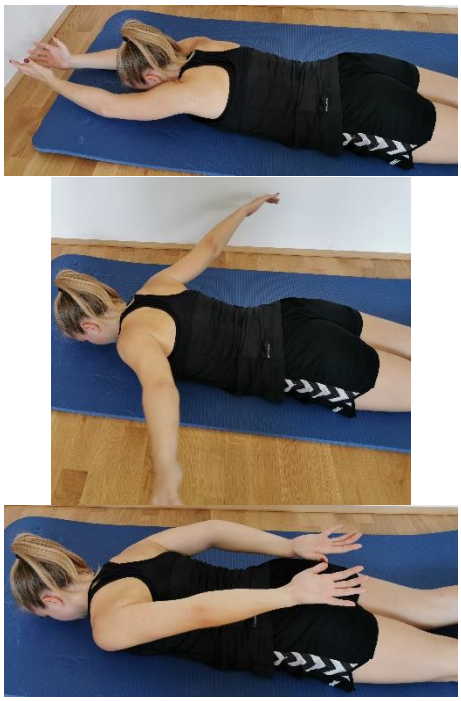
Ü28: Crunches	Wie?	Dauer
 	• Start in Rückenlage und Beine im rechten Winkel vom Boden abheben (Unterschenkel parallel zum Boden) • Arme ausstrecken oder vor der Brust verschränken • Spannung im Bauch und einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abheben • Auch beim Absenken bleibt die Spannung ständig erhalten • Langsam, ohne Schwung	• 15x
Anmerkungen:		

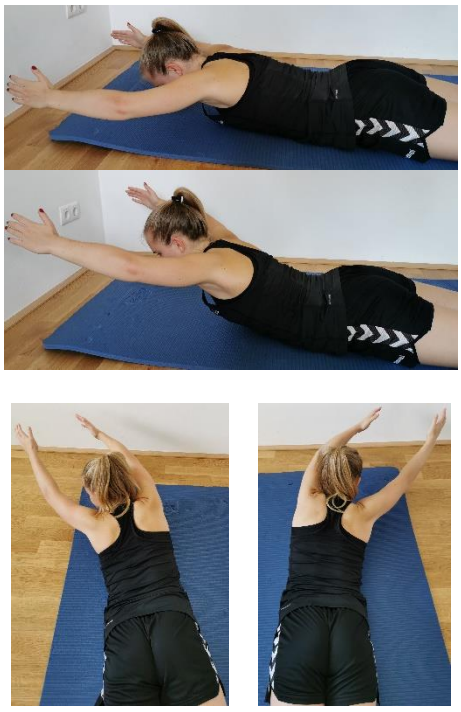
Ü29: Beine absenken	Wie?	Dauer
 	• Rückenlage und ein Beine im rechten Winkel vom Boden abheben, anderes Bein nach oben strecken • Lendenwirbelsäule (unterer Rücken) drückt fest in den Boden (starke Bauchspannung) • Stange (z.B. Besenstiel) schulterbreit greifen Drücke die Stange mit gestreckten Armen fest gegen die Oberschenkel • Unter konstantem Druck gestrecktes Bein lösen und bis kurz vor den Boden absenken solange die Lendenwirbelsäule am Boden bleibt. • Dann das Bein wieder nach oben heranziehen • Und Übungsablauf wiederholen	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

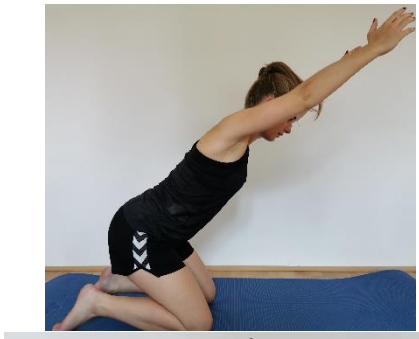
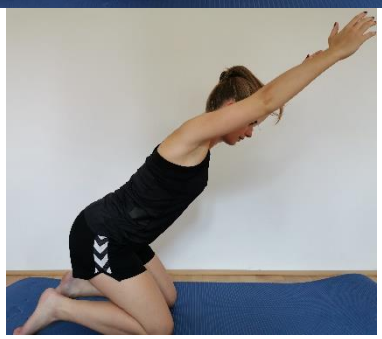
Ü30: Crunches Diagonal	Wie?	Dauer
 	• Rückenlage Beine aufstellen und Fersen in den Boden drücken • Rechten Knöchel kurz über dem linken Knie am Oberschenkel platzieren • Hände an die Schläfen setzen und mit linkem Ellbogen zu rechtem Knie ziehen • Anschließend wieder langsam absenken • Immer die Spannung im Bauch aufrechterhalten	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü31: Seitliches Aufrollen/Meerjungfrau	Wie?	Dauer
 	• Start in gestreckter Seitenlage • Schulter und Beckenachse sind senkrecht zum Boden ausgerichtet • Kopf liegt auf dem unteren gestreckten Arm, Füße sind übereinander gelegt • Freie Hand stützt vor dem Brustkorb • Mit dem Ausatmen seitlich Aufrollen - Beine und Arm vom Boden abheben, dass es zu einer Bogenspannung kommt. • Langsam und kontrolliert wieder absenken	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

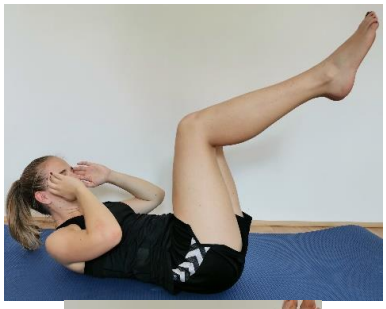
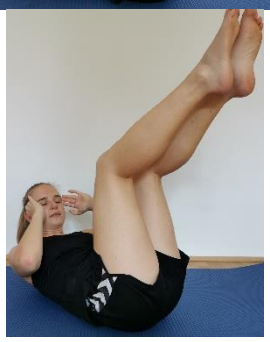
Ü32: Scheibenwischer	Wie?	Dauer
Einfacher:   **Schwieriger:**  	• Rückenlage und Beine entweder ausgestreckt nach oben oder im 90 Grad Winkel, ja nach Schwierigkeitsgrad • Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, Handrücken liegen am Boden • Bauchspannung halten • Beine zur Seite kippen bis kurz vor dem Boden und wieder anheben (WICHTIG: beide Schulterblätter behalten immer den Kontakt zum Boden) • Langsam, ohne Schwung	• 15x pro Seite
Anmerkungen:		

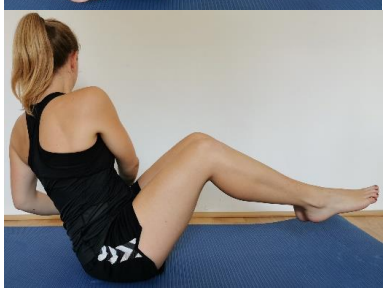
Ü33: Armstrecken im Schwimmer	Wie?	Dauer
	• Start in der Bauchlage, Spannung im Bauch aufbauen und Bauchnabel nach oben ziehen, dadurch kippt das Becken nach hinten (diese Spannung immer aufrecht halten) • Blick nach unten, Halswirbelsäule bleibt lang und gerade • Arme nach vorne ausstrecken, Handfläche zeigt nach oben, kleine Finger berühren sich • Langsamer großer Armkreis nach hinten, Daumen berühren sich oberhalb des Rückens • Anschließend Arme wieder kontrolliert in die Ausgangsposition bringen (Bauch verliert nie an Spannung)	• 15x
Anmerkungen:		

Ü34: Aufrichten im Schwimmer	Wie?	Dauer
	• Start in der Bauchlage, Spannung im Bauch aufbauen und Bauchnabel nach oben ziehen, dadurch kippt das Becken nach hinten (diese Spannung immer aufrecht halten) • Blick nach unten, Kopf und Halswirbelsäule bleiben lang und gerade, Brust vom Boden abheben • Arme gerade nach vorne ausstrecken (sofern möglich, sonst Arme leicht abwinkeln) • Langsam Oberkörper aufrichten und wieder absenken • Oberkörper zur linken Seite drehen und wieder langsam aufrichten und absenken • Oberkörper zur rechten Seite führen und wieder langsam aufrichten und absenken • Spannung bleibt immer aufrecht und Brust berührt, wenn möglich, nie den Boden	Ablauf: • 1x gerade • 1x links • 1x rechts 15x wiederholen
Anmerkungen:		

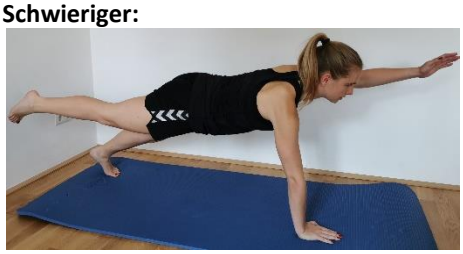
Ü35: Kniestand Brustwirbelsäule aufrichten	Wie?	Dauer
  	• Start Kniestand, Oberkörper leicht nach vorne beugen und Arme strecken, gerader Rücken • Brustwirbelsäule nach vorne einrollen, Unterarme vor der Brust zusammenführen, Becken bleibt stabil • Dann wieder aufrichten und Arme strecken-> ACHTUNG! Den unteren Rücken, die Lendenwirbelsäule, stabil halten	• 15x
Anmerkungen:		

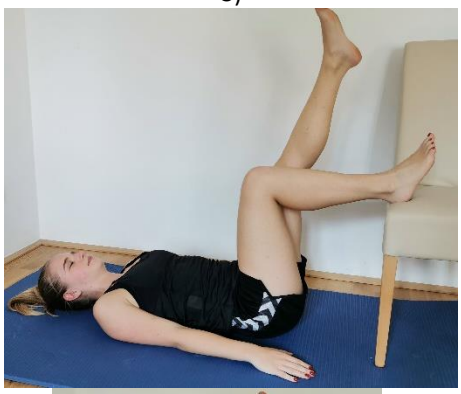
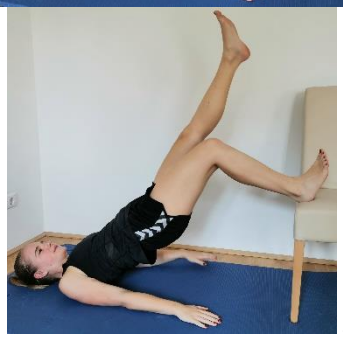
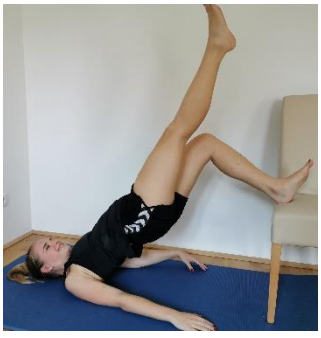
Ü36: Hackbrett	Wie?	Dauer
	• Bauchlage, Brust bleibt in Kontakt mit dem Boden • Kopf und Halswirbelsäule bleiben lang und gerade • Bauchspannung • Arme und Beine strecken und leicht abheben • 30 Sekunden: schnelle Auf- und Abwärtsbewegung mit Armen und Beinen • Gestreckte Arme so lange es geht • Atmen nicht vergessen	• 2x 30 Sek. so schnell wie möglich
Anmerkungen:		

Ü37: Käfer	Wie?	Dauer
 	• Ausgangsposition: Rückenlage, Beine ungefähr im rechten Winkel vom Boden abheben, Spannung im Bauch aufbauen (Bauchspannung) und Kopf anheben • Abwechselnd bei Linksdrehung: Schulterblätter vom Boden abheben und Drehung im Oberkörper und weiter links ablegen • Dann Becken vom Boden abheben und weiter rechts ablegen • Ziel: ganze 360°-Drehung am Boden	• 2 Runden in jede Richtung
Anmerkungen:		

Ü38: Russian Twist	Wie?	Dauer
  	• Ausgangsposition: gerader Rücken, Beine vom Boden abheben wie in Bild1 • Ball (Handball) in den Händen halten • Rotation im Oberkörper auf eine Seite, Ball mitführen und über den Boden halten • Zur anderen Seite drehen • Rücken bleibt gerade, durchgehend Spannung im Bauch (Bauchspannung)	• 20x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü39: Theraband halten, seitlich stehen, Arme vor und zurück bewegen	Wie?	Dauer
   	• Theraband im rechten Winkel zum Körper befestigen (z.B. Türgriff) • Stabiler Stand, Arme sind gestreckt, Hände halten Theraband unter Spannung • Arme langsam abwinkeln, Hände dabei zur Brust ziehen • Arme wieder langsam ausstrecken • Stabiler Stand und kein Ausweichen auf irgendeine Seite, Spannung im Rumpf halten • Steigerung: mehr Zug im Theraband	• 15x jede Seite
Anmerkungen:		

Ü40: Vierfüßlerstand/Liegestützposition diagonal abheben	Wie?	Dauer
Einfacher:   **Schwieriger:** 	**Einfacher:** • 2 Möglichkeiten: Vierfüßlerstand oder Liegestützposition • Stabiler Vierfüßlerstand, Spannung in Bauch und Rücken • Diagonales Abheben von Armen und Beinen, abgehobener Arm und diagonales Bein sind eine Linie • Spannung bleibt durchgehend erhalten, kein Absenken der Hüfte auf irgendeine Seite **Schwieriger:** • Stabile Liegestützposition, Spannung in Bauch und Rücken • Diagonales Abheben von Armen und Beinen • Spannung bleibt durchgehend erhalten, kein Absenken der Hüfte auf irgendeine Seite	• 10x pro Seite
Anmerkungen:		

Ü41: Beckenlift Einbeinig/Beidbeinig	Wie?	Dauer
1  2)  3)   4)  5)	**Beidbeinig**: • Ausgangsposition: Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben, Fersen auf dem Sessel ablegen, Arme neben den Körper legen (Bild1) • Becken zieht nach oben bis das Gewicht auf den Schultern aufliegt (Bild2) • Kontrolliertes Absenken • Bewegung kommt nur aus hinterem Oberschenkel & Gesäß **Einbeinig:** • Ausgangsposition: Rückenlage, Beine im rechten Winkel anheben, eine Ferse auf dem Sessel ablegen, anders Bein nach oben strecken, Arme neben den Körper legen (Bild3) • Becken zieht nach oben (Bild4&5) • Kein Absenken auf eine Seite, Hüfte bleibt gerade • Bein wechseln	**Beidbeinig:** • 20x **Einbeinig**: • 10x pro Bein
Anmerkungen:		

Kraft – Einheit K

Aufwärmen:

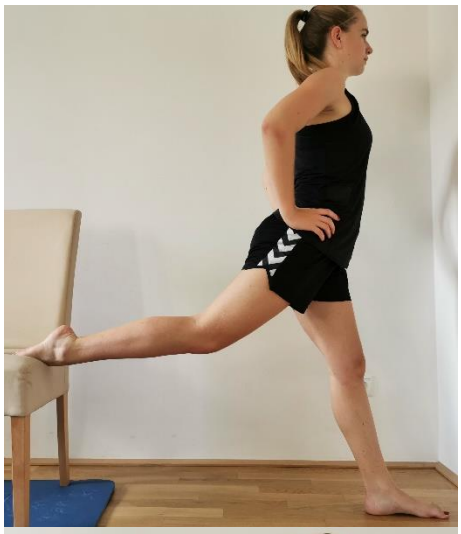
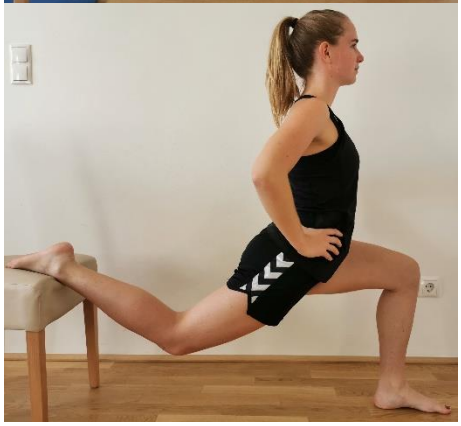
1. Möglichkeit:

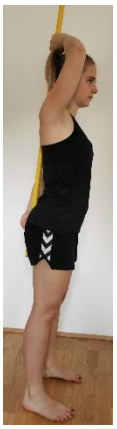
- **3 beliebige Übungen aus dem Bereich Beweglichkeit &**
- **3 beliebige Übungen aus dem Bereich Rumpfstabilisation**

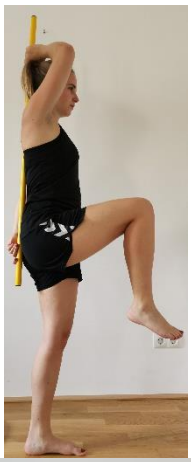
2. Möglichkeit:

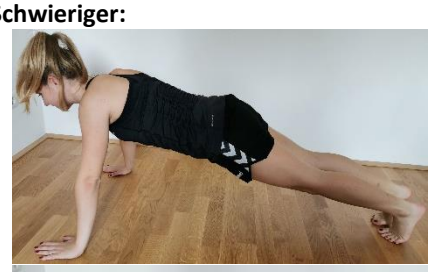
- **freies Aufwärmen wie im Training**

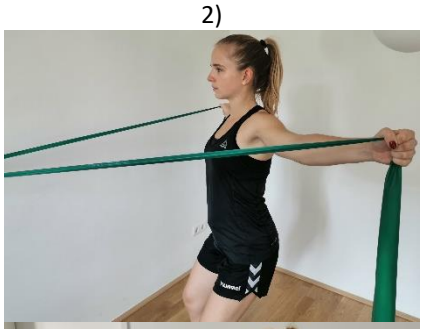
Ü42: Tiefkniebeuge	Wie?	Dauer
  	• Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach außen, Stange (z.B. Besenstiel) greifen und über Kopf halten, Bauch bleibt die ganze Übung über angespannt • Arme bleiben gestreckt, Schultern WEG von den Ohren • Langsam nach hinten setzten, leichtes Hohlkreuz so lange wie möglich aufrecht, Stange versuchen hinter dem Kopf zu behalten • Langsam hinunter in die Hocke gehen, nicht in die Hocke hineinfallen lassen • Stange bleibt hinter dem Kopf • langsam wieder aufstehen -> Becken drückt im Stand noch nach vorne, um Hohlkreuz aufzulösen • Sollte der Rücken in der Hocke rund werden -> beim Aufstehen versuchen, so schnell wie möglich wieder ins leichte Hohlkreuz zu kommen	• 2x 12 WH
Anmerkungen:		

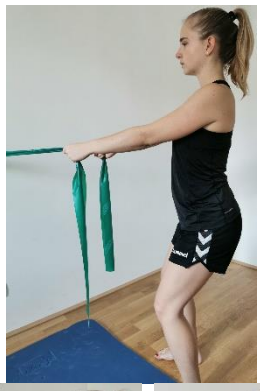
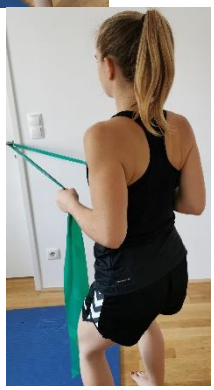
Ü43: Einbeinige Kniebeuge	Wie?	Dauer
 	• Einen Fuß mit leicht gebeugtem Knie vor den Körper stellen, den anderen Fuß auf einer Bank dahinter legen • Bauch anspannen, Körper bleibt aufrecht, der Kopf ist gerade • Das vordere Bein beugen und das hintere Knie langsam fast bis zum Boden bringen, normale Atmung • Das vordere Knie bleibt über dem Fußgelenk, Knie darf nicht nach innen ausweichen • Anschließend das vordere Bein langsam strecken und wiederaufrichten. • Becken gerade halten • Oberkörper bleibt während des gesamten Ablaufs so aufrecht wie möglich	• 2x 10 WH pro Seite
Anmerkungen:		

Ü44: Kreuzheben Technik	Wie?	Dauer
 	• Paralleler Stand, Stab hinter dem Körper am Rücken (Kreuzbein und Brustwirbelsäule) und Hinterkopf fix halten • Knie leicht abwinkeln und mit leichtem Hohlkreuz nach vorne beugen, Spannung im Rumpf • Aufrichtung der Wirbelsäule bleibt erhalten (=Hohlkreuz) • Langsam wieder aufrichten	• 2x 12 WH
Anmerkungen:		

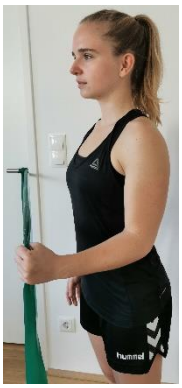
Ü45: Einbeiniges Kreuzheben Technik	Wie?	Dauer
 	• Gerader Stand auf einem Bein, anderes Bein ungefähr im rechten Winkel anheben, Stab hinter dem Körper fest am Rücken fixieren • Stab hinter dem Körper am Rücken (Kreuzbein und Brustwirbelsäule) und Hinterkopf fix halten • Gehobenes Bein schwingt langsam nach hinten und Oberkörper beugt sich gerade nach vorne, Spannung im Rumpf • Langsam wieder aufrichten	• 2x 10 WH pro Seite
Anmerkungen:		

Ü46: Liegestütz	Wie?	Dauer
Schwieriger:   **Einfacher:**  	**Liegestütz am Boden – Schwieriger:** • Arme ungefähr schulterbreit am Boden aufstützen, Spannung im Rumpf, Zehen drücken in den Boden • Langsam mit angespanntem Körper absenken bis die Nase den Boden berührt • Gesamter Körper bleibt stabil wie ein Brett (Becken soll nicht durchhängen) • Fest vom Boden abdrücken und in die Ausgangsposition zurückkommen **Liegestütz erhöht – Einfacher:** • Hände erhöht abstützen (z.B. 2 Sessel), genauso wie beim Liegestütz am Boden, Spannung im ganzen Körper • Zwischen den beiden Sesseln absenken, so tief wie möglich • Fest abdrücken und in die Ausgangsposition zurückkommen WICHTG! Übung nur so oft ausführen so lange die Technik passt. KEIN Durchhängen oder Ausweichen der Hüfte auf eine Seite	• 2x 10 WH
Anmerkungen:		

Ü47: Rückwärts Butterfly	Wie?	Dauer
1)  2)   3)  	• Theraband (z.B. am Türgriff) befestigen, schulterbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, gerader Rücken, 1) Arme greifen das Theraband und sind nach vorne ausgestreckt, Spannung herstellen und beibehalten • 2) Langsam die Arme auseinander führen, Schultern tief, weg von den Ohren • Schulterblätter ziehen fest zusammen • 1) Langsam wieder nach vorne ausstrecken • 3) Arme langsam nach oben bewegen, Schultern tief, weg von den Ohren • Schulterblätter zusammenziehen • 1) Arme langsam wieder nach vorne ausstrecken und Ablauf auf die Seite wiederholen	• 2x 16 WH davon 8 WH nach oben 8 WH auf die Seite Immer abwechseln 1x Seite dann 1x oben
Anmerkungen:		

Ü48: Rudern	Wie?	Dauer
  	• Theraband (z.B. am Türgriff) befestigen, schulterbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, gerader Rücken, Arme greifen das Theraband und sind nach vorne ausgestreckt • Spannung herstellen • Ellbogen heranziehen und Schulterblätter fest zusammenziehen • Arme langsam wieder nach vorne ausstrecken	• 2x 15 WH
Anmerkungen:		

Ü49: Schulterdrücken	Wie?	Dauer
   	• Schulterbreiter Stand am Theraband, Arme hoch und Hände neben dem Kopf das Theraband greifen, das Theraband verläuft hinten am Rücken • Leicht Spannung herstellen • Arme mit dem Ausatmen gerade nach oben ausstrecken und langsam wieder absenken in die Ausgangsposition • Während gesamtem Übungsablauf: Schultern drücken weg von den Ohren und bleiben so gut wie möglich unten	• 2x 15 WH
Anmerkungen:		

Ü50: Außenrotatoren	Wie?	Dauer
1)   2)  	• 1) Theraband (z.B. am Türgriff) befestigen, schulterbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, gerader Rücken • parallel zum Theraband aufstellen, äußere Hand greift das Band, Unterarm zu Oberkörper und Oberarm im rechten Winkel, Oberkörper stabil halten • 2) Langsam den Arm nach außen rotieren, Ellbogen bleibt am Körper, Handgelenk stabil in der Verlängerung des Unterarms • Langsam zurück bewegen	• 2x 15 WH pro Seite
Anmerkungen:		

Ü51: Klimmzug bzw. 90 Grad halten	Wie?	Dauer
	**Klimmzüge** • Wer kann, Klimmzüge und dabei Spannung im ganzen Körper **90 Grad halten** • Über Kopf anhalten und vom Boden abstoßen und in der 90 Grad Position der Arme halten Irgendetwas suchen, an dem du dich hochziehen kannst, 😊 im schlimmsten Fall Übung auslassen	• 2x so lange wie möglich halten oder • 2x so viele Klimmzüge wie möglich
Anmerkungen:		

Literatur

Die Übungen der LAZ- Athletik Challenge orientieren sich am „Entwicklungskorridor des ÖHB“ (Stand: Oktober 2018), an Übungen aus der „Trainergrundkurs-Ausbildung der Bundesportakademie Wien“ sowie an folgender Literatur:

Bachfischer, B. (2018). *Athletiktraining fürs Klettern und Bouldern.* München: riva Verlag

Wellner-Kempf, A (Hrgb) (2011). *Krafttraining: Muskelaufbau-Fitness-Gesundheit*. München: Dorling Kindersley Verlag

Gottlob, A. (2013). *Differenziertes Krafttraining: mit Schwerpunkt Wirbelsäule.* München: Urban & Fischer in Elsevier.

Zinke, F., Prieske, O., Gäbler, M., & Granacher, U. (Mai 2018). *Krafttraining im Nachwuchsleistungssport. Leistungssport*, S. 10-13.

Bildnachweis:

- Fotos Titelseite vom ÖHB durch Philipp Wagner zur Verfügung gestellt
- Sämtliche Fotos im Innenteil S.1-S.32 von Tobias Walka

Wichtiger Hinweis:

Alle Übungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen ausgewählt und beschrieben. Der NÖHV und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit der Ausführung der Übungen stehen.