



**YOUNG
ATHLETES**

**ÜBUNGSSTUNDEN
ATHLETIK**

Präsenzcoaching Young Athletes

Simone Schuster

Inhaltsverzeichnis

Übungsstunde Mobility & Aufwärmen	3
Übungsstunde Agility	4
Übungsstunde Kniebeuge & Coretraining	5
Kontakt:	6

Übungsstunde Mobility & Aufwärmen

Zeit	Übung	Beschreibung	Ziel
5-10	High Five	Durcheinander im Raum mit Namen nennen, High five abklatschen. Variante mit Hochspringen, Body Check Hüfte/Bauch	Kennenlernen, Hemmschwellen abbauen, Spaß
10-15	Zweikampf	TN durcheinander im Raum, treffen sich zwei gegenseitig versuchen auf die Schulter zu tippen	Spaß, Agility, Reaktion
	Mobilisation		
	Nacken	Nicken, zur Seite,	Mobilisation, Beweglichkeit
15-20	Arme/Schulter	Armkreisen, Schwungübungen (Schwimmen) Schulterblatt –Buckel/Hände hoch Komplex: Halber Hampelmann + Hände vor Schulter Rotation:90Grad Roboter Hand oben l, Hand unten r im Wechsel	Mobilisation, Beweglichkeit
20-25	Hüfte (mit Stab oder Springseil)	Schulterverrenkung Around the world (Gewichtheben) Durchschultern (Gewichtheben) Durchsteigen	Mobilisation, Beweglichkeit
25-30 Ca.	Hüfte/Beine/Komplex	Rolle in den Grätschsitz Bergsteiger Froschsitz Brett+Sprung in tiefe Kniebeuge Schlafender Hund Krieger 1+2 (Yoga) Taube Pyramide	Mobilisation, Beweglichkeit

Quellen: Martin Zawieja, Leistungsreserve Hanteltraining, Handbuch des Gewichthebens für alle Sportarten, 2013

Ashley Kalym, Calisthenics, Das ultimative Handbuch für Bodyweight-Training, 2016

Dean Pohlman, Yoga, Workouts für Männer, Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren,

Übungsstunde Agility

Zeit	Übung	Beschreibung	Ziel
	Linien Lauf-Shuffel	Vorübung für Richtungswechsel	Einstimmung auf folgende Belastung
	Organisation		
5-10	2 Gruppen, jeweils eine Gruppe für eine Station und dann Wechsel. Am Ende 2. Sternlauf gemeinsam		Koordination, Agility mit Richtungswechsel und Laufvariationen
20min gesamt	Agility Koordinationsleiter		
		2 Durchgänge pro Übung	Bewegungsgeschwindigkeit
	Icky shuffle	Icky Shuffle (Ladder Drill) (youtube.com)	Koordination, Verbesserung der unteren Körper Schnelligkeit
	Seitl. In –out Shuffle Lateral/ Frontal	Agility Ladder In & Out (Shuffle) Fitain Ladder Drill: In-Out Shuffle (youtube.com)	Agility, Balance, Koordination,
	Twist Jump	YSL LOVESHINE LIPSTICK Key Benefits YSL BEAUTY De (youtube.com)	Agility, Balance, Koordination, Quickness und Hüft Flexibilität
20 min gesamt	Agility Cone Drills		
	Sternlauf (Star Drill) 4 Hüttchen im Quadrat 5m aufstellen, 5. Hüttchen in der Mitte	Start in der Mitte, in der tiefen Hocke, alle Hüttchen müssen angelaufen und angetippt werden, immer über die Mitte. Ziel ist in der Mitte in der Hocke. 2 Durchgänge auf Zeit, Athleten sollen sich im 2. Durchgang verbessern	Agility, Bewegungsschnelligkeit, Change of direction, Positionswechsel des Körpers
	15 m turn Drill 3 Hüttchen im Dreieck aufstellen im 5 Abstand, Start Hüttchen Nr 1 zu Nr 2 Drumherum laufen zu Nr 3 halber kreis Drumherum zu Nr 1	2 Durchgänge auf Zeit, Athleten sollen sich im 2. Durchgang verbessern	Agility, Richtungswechsel, Flexibilität in der Hüfte, Fußarbeit

Quellen: Lee E. brown, vance A., ferrigno: training forSpeed, Agility & Quickness, 2015

Übungsstunde Kniebeuge & Coretraining

Zeit	Übung	Beschreibung	Ziel
	Organisation		
	Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder TN hat eine Plastik Übungsstange und Gymmatte		
30 min gesamt	Technik Kniebeuge		
	Kniebeuge ohne Stab Frei, 2 x 10-15 Stck	Erklären auf welche Punkte geachtet werden müssen	Technik Einführung Kniebeuge, Überprüfung Ist-Stand Athleten
	Kniebeuge mit Stab hinter dem Kopf 2 x 10-15 Stck.	Erklären auf welche Punkte geachtet werden müssen, Technik Korrekturen, individuell und in der Gruppe	Technik Einführung Kniebeuge, Beintraining
	Kniebeuge vorn mit Stab 2 x 10-15 Stck.	Erklären auf welche Punkte geachtet werden müssen, Technik Korrekturen, individuell und in der Gruppe	Technik Einführung Kniebeuge, Beintraining, Rumpfstabilität
	Reißkniebeuge vorn mit Stab 2 x 10-15 Stck.	Erklären auf welche Punkte geachtet werden müssen, Technik Korrekturen, individuell und in der Gruppe	Technik Einführung Kniebeuge, Beintraining, Rumpfstabilität
	Core Übung im Wechsel in der Pausenzeit der Technik Übung	Athleten zählen auf 10, nach der Reihe	Allgemeine Core- Stabilität
	Blank frontal/Unterarmstütz	Becken stets maximal aufgerichtet. Nicht durch- hängen Schultern über den Ellenbögen, Ellenbogen mit Zug Richtung Knie	Gerade Bauchmuskeln
	Blank seitlich/Seitstütz	Beine und Hüfte sind gestreckt Becken aufrichten und nicht eindrehen Ellenbogen unterhalb der Schulter	Schräge Bauchmuskeln
	Rumpfrotation im Sitzen mit Stab	Becken stets maximal aufgerichtet Beine abgehoben Bewegung kommt aus dem Bauch, Oberkörper rotiert. Stab stets in Vorhalte	Schräge Bauchmuskulatur Querverlaufende Bauchmuskeln
	Ups- Downs (Langarmstütz zum Unterarmstütz)	Becken stets maximal aufgerichtet Nicht durchhängen Schultern über den Ellenbogen Becken nicht verdrehen	Obere Extremitäten, Gerade Bauchmuskeln, Rückenstrecker

Quellen: Martin Zawieja, Kinder lernen Krafttraining, 20011, SU Übungsleiter Skript Athletik

Kontakt:

Simone Schuster, Dipl., MAc.

Projektkoordination

SPORTUNION Salzburg
5020 Salzburg, Ulrike-Gschwandtner-Straße 6
ZVR 746317788

Tel: +43 662 / 84 26 88-25

Fax: +43 662 / 84 26 88-30

E-Mail: simone.schuster@sportunion-sbg.at

www.sportunion.at/sbg

facebook.com/sportunionsbg

instagram.com/sportunion.salzburg