Video - Verweise Lektion Isidor Fuchser

Modernes Koordinationstraining - https://www.youtube.com/watch?v=DiSxef2VaOI
Eine ganz tolle Übungssammlung

Channel von Dominic Ullrich - https://www.youtube.com/user/dominicullrich/videos
Mehrere Videos mit hervorragenden Koordinationsübungen zu verschiedenen Grundthemen wie Linien, BlockX, Hürden.

Kleine Sprünge, BLV - http://www.blv-nachwuchs.ch/praxis/klsprung/klspru.htm
Lauf ABC mit Seilen, BLV - http://www.blv-nachwuchs.ch/praxis/sprint/sprint_alterlaufabc.htm
Viele der in der Praxislektion von Isidor Fuchser gezeigten Agility-Drills

Agility Basketball - https://www.youtube.com/watch?v=dkSnl0xRBW8&feature=youtu.be
Sehr gute, teilweise sogar recht anspruchsvolle Übungen nicht nur für Basketballer

Übungssammlungen bei Olympiatoppen
http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/basistrening/page127.html
Übungssammlung des norwegischen OlympischenVerbandes mit vielen Basisübungen

Praktische Lektion, Präp-Zettel

Agility Frei: - 2-1-2-1-Hüpfer (Überkreuzen vorne-/hintendurch) - Armübung: Oben-Seite-Zusammen-Runter (siehe Website BLV, Kleine Sprünge, oben) Seilübungen (Verweis Link BLV-Website, Altern. Lauf-ABC, siehe oben): - BB-R-BB-L (mit Armbewegung: Rauf-Runter/Rauf-Mitte-Runter/Gegengl. - BB-R-BB-L (mit Kniehub beim einbeinigen Kontakt) - Seitlich beginnend: 1-2-Drehung hinten, dann 1-2-Gegendrehung - r-B-l - rückw. R-B-l / rr-B-ll / Samba / Reifen-Übungen: - Durchlaufen r-lr – l-rl – usw mit Armen oben-mitte-unten - Durchlaufen r-lr-lrl – r-lr-lrl– usw mit Arme oben/unten im Wechsel - Dito mit Arme oben-mitte-unten - LA-Test: Variante „Supermario“ und mit Klatschen bei Hütchen - Seitwärts von Ringen : vor-zz-vor-zz (dann mit Klatschen)	**Gleichgewicht** Bänkli - Längskante - Kniehub-Gehen - MB zuwerfen längs zur Bank - MB zuwerfen re und li breit zur Bank - MB-Werfen rückwärts - Speer-Drehübung - Kleine Sprünge auf Bänklikante
Stabilität Oberkörper/Rumpf Ganzkörper – Vierfüssler auf Langbank, Wechsels. RE Bein+LI Arm strecken Ganzkörper: Reisskniebeuge mit Stab (…) Scheibenwischer / Abdrehen Bridge mit Durchschieben Schulterliegestütz Seitaufrichten mit Hantelpush Rückenaufrichten mit Arm-Öffnen Liegestützen mit Hantel-Heben Bewegungskinästetik-Übungen: BWS / Becken / Rücken Garettenstoss, Partner an Beinen halten, Partner mit Armen gestreckt auf Pulli stützend durch die Halle schieben.	**Schnelligkeit** ▪ Gymnastikreifen: 3er/2er/1er // Mix-Formen ▪ LarsMeyerSpecial: Normal / mit ganz raus ▪ Seile: 2vor1zurück / auch als Wettbewerb ▪ Treppe: Frequenz-Steigerung / 3vor2zurück ▪ Schweizerkreuz mit Klebeband: Speed-Drills ▪ Vulkändli: Einbeinige Skips

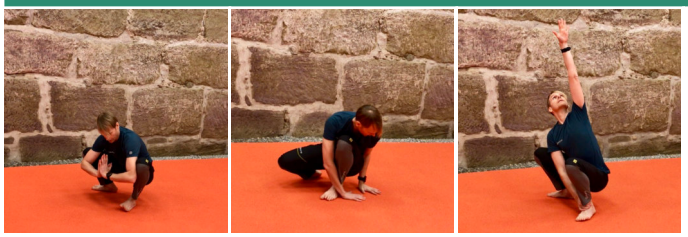
Isidor Fuchser, 3.3.2018

Dieses Dokument ist exklusiv für die Teilnehmer des Kurses SLV 103/18 gedacht und dient der Gedankestütze und als Ergänzung zu den im Kurs vermittelten Inhalten. Es ist zum persönlichen Gebrauch bestimmt und darf weder reproduziert, noch in irgend einer Form weiter verteilt werden. Dasselbe gilt für die Videos, welche per QR Code verlinkt sind.

Die Übungs-Ausführungen in den Videos sind nicht perfekt. Zudem bestehen bei meiner persönlichen Beweglichkeit starke Defizite .

MOBI-WARMUP-FLOW

Fussgelenk, Hüfte, BWS, Schulter, rückwärtige Kette,...
5 Minuten dynamische, fliessende Bewegungen



Beliebig ausbaubare Routine zur Vorbereitung auf ein Beweglichkeits-, oder auch Krafttraining. (Beweglichkeit Fussgelenk, Hüfte, BWS, Schulter, rückwärtige Kette,...)

FUSSGELENK (OSG)

OSG Dorsalflexion (passiv)
Mind. 2 x 20 dynamische Bewegungen pro Seite (+20 auf der schlechteren Seite)

Wichtig: Ferse bleibt immer am Boden. Trainingskontrolle mit Massband (Abstand Wand zu Zehen muss grösser werden.)
Varianten: Mit Stab, frei

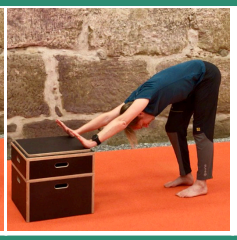
OSG Plantarflexion (statisch)
3 Minuten

Varianten: Mit Unterlage (BlockX, Blackroll,...). Zwingend, wenn beide Seiten einzeln trainiert werden müssen (Dsybalance).

Pat / +41 79 206 02 69 / pat@runningtrainer.ch

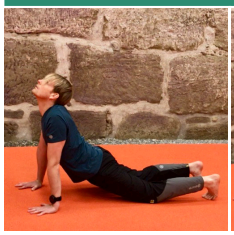
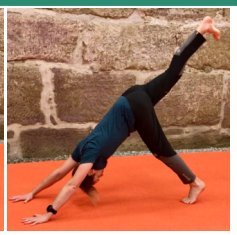
HÜFTE

Cat-Stretch, stehend
Mind. 2 x 2’ dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



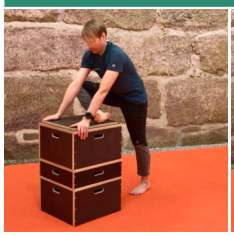
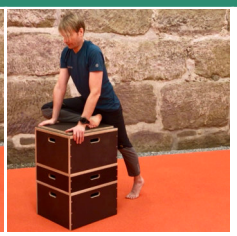
Höhe ca. 40 cm (Stuhl, Bank, Schwedenkasten, Plyobox,...)
Wichtig: Kopf zwischen den Schultern, Finger ganz gestreckt gegen die Decke / den Himmel ziehen.

Hüft- & Brustöffner-Kombi (Up-/Downdog mit Hüftstrecker)
Mind. 2 x 2’ dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.

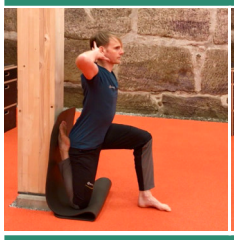
Variante: Kombi mit Rumpfrotations- & Schulter-Stabi (Einarmig) Top: Viele fasziale Züge werden angesprochen!

Hüft-, Piriformis-, Gesäss-Kombi, stehend
Mind. 2 x 2’ dynamische Bewegungen (+1’ auf der schlechteren Seite)

Auf Schwedenkasten, Tisch, Sprossenwand,...

Hüft-Streckung an der Wand
Mind. 2 x 20 dynamische Bewegungen pro Seite (+20 auf der schlechteren Seite)

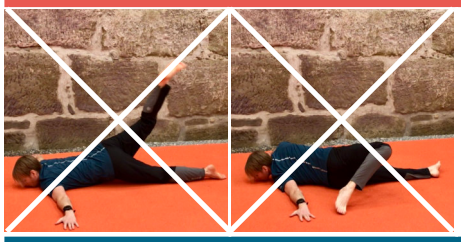


Kleine Bewegungen. Nur kurz entlasten und kurz in die Dehnung. Nicht aufstützen auf dem Knie.
Ziel: Knie, ganzer Unterschenkel und Schultern an der Wand.

Hüftstreckung Backbend
3 Minuten

Vorsicht beim Auflösen der Übung!
(1. Bein anstellen, warten, 2. Bein anstellen, warten, Arme zu Blackroll/Yogablock/-Kissen, Gesässmuskulatur aktivieren, abheben und Unterlage wegnehmen, Rücken flach auf den Boden ablegen, Knie anwinkeln.)

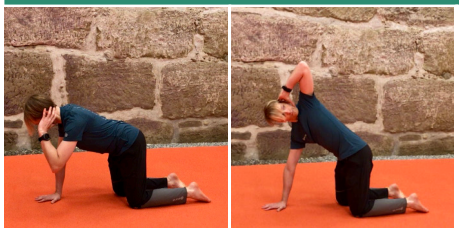
Im funktionellen Beweglichkeits-Training vermeiden wir ‚Skorpion-Übungen'! Warum?



Begründung: Nach dem ‚Joint by Joint'-Prinzip wird der Lendenwirbelsäule eine stabilisierende Funktion zugeordnet. ‚Skorpion-Übungen' zwingen diese in die Mobilität. Bei mangelhafter Rumpf(-rotations)-Stabi um so mehr zu hinterfragen.

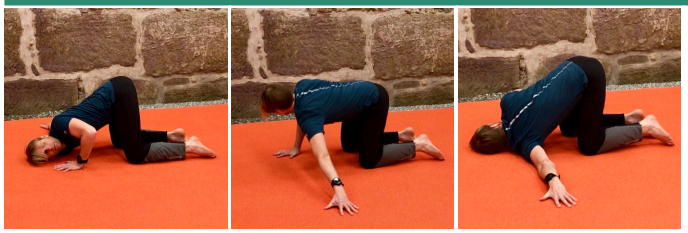
BRUSTWIRBELSÄULE (BWS)

4-Füsslerstand mit BWS-Rotation
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



Wichtig: Beckenlage stabil halten.

4-Füsslerstand mit ‚Floor Shoulders'
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.

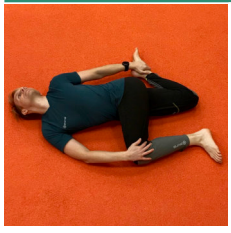


Variante: Die Seiten nicht abwechseln sondern einzeln, wenn Dysbalancen behoben werden müssen.

BWS mit gesperrter Hüfte (Entlastung Iliosacralgelenk)
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)

Ziel: Beide Schultern am Boden.
Wichtig: Grösst möglicher Radius ‚wischen', Armstreckung bis in die Fingerspitzen, immer!
Variante:
Knie unterlegen (Blackroll, BlockX, Softball,...)

Bretzel
2 x 3 Minuten

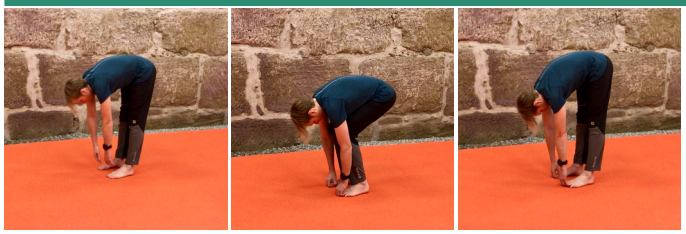


Vorsicht beim Auflösen der Übung!
(langsam auf den Rücken drehen, Rücken flach auf den Boden ablegen, Knie anwinkeln.)

Pat / +41 79 206 02 69 / pat@runningtrainer.ch

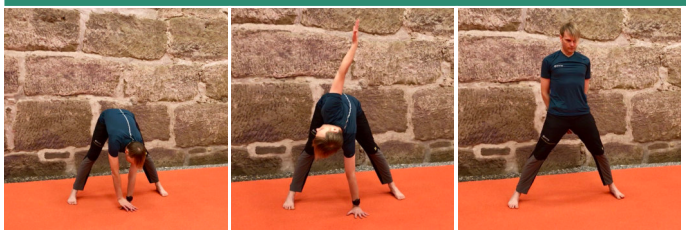
RÜCKWÄRTIGE KETTE

Toe Touch Progression
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen



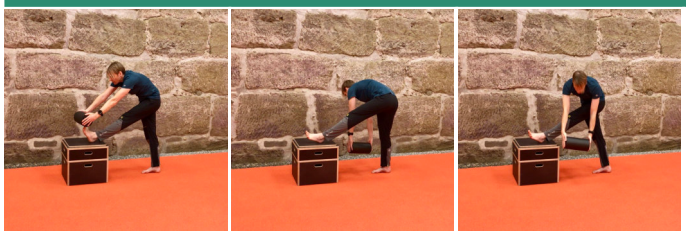
Wichtig: Aktivierte Gesässmuskulatur beim Aufrichten.
Variante: Gegenstand zwischen den Knien einklemmen (Blackroll, Kissen, BlockX, Handtuchrolle,...)

Rückwärtige Kette mit BWS-Rotation
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen, Seite immer abwechseln.



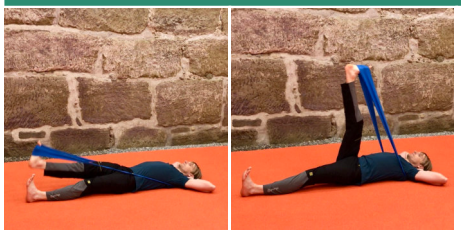
Wichtig: Grösst möglicher Radius ‚wischen', Armstreckung bis in die Fingerspitzen, immer! Druck auf der flachen Hand am Boden.
Variante: Hand zu Beginn unterlegen (Blackroll, BlockX,...)

Rückwärtige Kette 3erlei
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



Höhe ca. 40 cm (Stuhl, Bank, Schwedenkasten, Plyobox,...)
Wichtig: Die Arme immer ganz strecken, bis in die Fingerspitzen, in aufrechter Position überstreckte Haltung.

Oberschenkelrückseite mit Gegenzug (dynamisch mit Theraband)
Mind. 2 x 2' dynamische Bewegungen (+1' auf der schlechteren Seite)



Wichtig: Das Bein immer ganz strecken, Fussballen gegen die Decke / den Himmer strecken.

Oberschenkelrückseite mit Gegenzug (statisch mit Yogaband)
3 Minuten pro Seite (+1' auf der schlechteren Seite)

Variante: Zu Beginn das freie Bein auf den Fuss anstellen (das Becken kompensiert so fehlende Länge).
Weitere Dehnungen aus dieser Position: Adduktoren- & Abduktoren-Stretches

Pat / +41 79 206 02 69 / pat@runningtrainer.ch