

# Athletic Fitness

## Von Jutta Schuhn

Athletic Fitness ist ein functional Trainings Konzept das alle wichtigen Konditionellen Grundeigenschaften trainiert und dabei viel Abwechslung, Motivation und Teamgeist bietet.

In jedem Athletic Fitness Kurs werden folgende Grundeigenschaften trainiert:

**Athletic Preparation / Vorbereitung**

**Cardio / Ausdauer & Kraft-Ausdauer**

**SpeedAgility**

**Strength / Kraft**

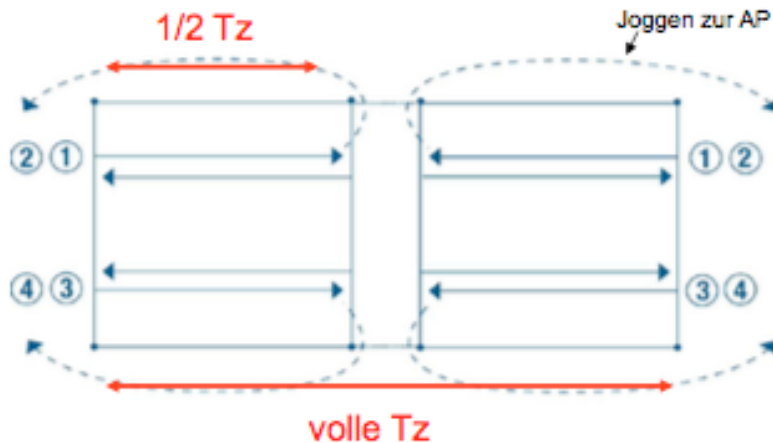
**Core Stability & Balance**

**Flexibility / Beweglichkeit**

Gearbeitet wird in der sogenannten Trainingszone gearbeitet.

Die Trainingszone wird durch Markierungen (z.B. Cones,, Scheiben oder Ähnliches) festgelegt.

Es kann in der gesamten Trainingszone gearbeitet werden oder auch nur in oder über die 1/2 Trainingszone



Belastungsparameter:

d.h. die Zeit Belastung / Erholung sollte

Belastungszeiten zw. 45 – 90 Sek. sein

Erholung entweder genau so lange wie Belastung = 1:1

Oder wenn Tn noch nicht so fit eher 1:2

Oder wenn Tn sehr fit dann die Erholung kürzer machen.

**Preparation** Jede Übung mind. 2x die Arena entlang durchführen!

- 1. **\_ Butt Kick runs** \_\_\_\_\_
- 2. **\_ Cross over lunge** \_\_\_\_\_
- 3. **\_ Knee hug** \_\_\_\_\_
- 4. **\_ Cross over runs** \_\_\_\_\_
- 5. **\_ Forwrd lunge Ellbow Instep** \_\_\_\_\_
- 6. **Handwalk**

**WORKOUT**

**Equipment**

**Übung 1: SpeedAgilty**

Speed Taps am Step mit Partner gegenüber 3/5/7

**Steps**

**Übung 2**

6x mit re hoch laufen - runter: Schrittspr.6x

**MedBall**

**Bergsteiger (run ups) & Mountainclimber**

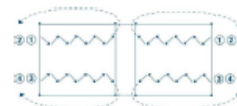
**Steps**

**Übung 3: Core  
Ball Crunch**

1x mit Ball, 1x oben ablegen und dann 1 x ohne Ball **Med.Ball**

**Übung 4:**

**Zick Zack Sprünge über ganze TZ**



**Übung 5:**

**Walking Lunges mit Scheibe re & li**



**Scheiben**

**Übung 6:**

**Bend over & Row**

**Scheiben**

AP: ca. Hüftbreiter Stand, Scheibe mit beiden Händen festhalten

AF: OK vor /1 – Rudern /2 – A tief /3 - A lang nach vorne über Kopf heben /4, . wieder senden /5  
Rudern /6 – A lang nach unten /7 - dann wieder Aufrichten /8

**Übung 7:**

**Partner Schattenruns** Gegenüberstehen. P1 macht vor – P“ macht nach

**Übung 8:**

**Partnerübung Shoulder touch im Brett**

AP: 2 Partner gegenüber mit Brett

AF: die Partner versuchen sich gegenseitig an den Schultern zu berühren. D.h. versuchen durch vor, rück oder Seit bewegen im Brett (krabbeln) dem anderen auszuweichen oder ihn zu berühren

**Reaction Action**

AP: Tn verteilt in TZ

AF: Pfeifen = Skippings „rot“ = Mountainclimber „weiß“ = Squat Jumps „Schwarz“ – Push ups

**Übung 9:**

**Gleichgewicht Partner Wrestle**

Gegenüberstehen auf re B, re Hand geben und den Partner aus Gleichgewicht birngen durch Drücken, Ziehen, Auf/Ab...

## Motivation Exercise

Außenrum laufen: 1 re Hand tief, 2 li Hand tief, 3 Sprung, 4 Ri.wechsel, 5 beide Hände tief

## Motivation Exercise Circle Team Twist

**Medball**

Rücken an Rücken im Kreis stehen: Medball rumreichen, erst 1 Ball dann 2, 3.....

## Übungen Flexibilität

### Pendelum & Lunge Rotation

AP: 1 Pos.

AF: re B führt lockeren Kick nach vorne aus, lasse das re B dann nach hinten schwingen, dann erneut vor und mache dabei einen Schritt vor, in den Ausfallschritt gehe tief in den Ausfallschritt und rotiere den OK zum re B wobei die A auf Brust/Schulterhöhe mitgehen

- ☞ keine ruckartigen, reißen Bewegungen
- Orga: halbe Arena



### Side Walk & Bend

AP: 1. Pos, Blick seitlich

AF: kreuze das re B vor dem li gestreckten B, li A geht gestreckt über den Kopf und der OK neigt sich nach re, schließe die B wieder und wd. Diese Bew. über die 1/2 Tz

- ☞ Bew. langsam und ohne Schwung ausführen

Orga: über die 1/2 Tz



### Hip Circle Walk

AP: 2. Pos. A

AF: hebe das re Knie und mache mit dem rechten B einen Kreis aus der Hüfte heraus und setze das B wieder in AP ab, wdh. das Ganze mit li und mache danach einige kleine Trippleschritte mit vw Bew. Wd. das Ganze bis zum Ende 1/2 TZ

- ☞ Knieposition beachten, aber mit Gesäß wirklich tief gehen

Orga: 1/2 Tz

