
Jump - Sprung

Ein Sprung findet statt, wenn der Körper gegen die Schwerkraft so stark beschleunigt wird, dass er den Boden vertikal verlässt. Das passiert beim Übergang vom Gehen zum Laufen. Dies beinhaltet ebenso, dass der Körper mit der Schwerkraft wieder zum Boden zurückgezogen wird, was erhöhte Anforderungen an die Strukturen wie Muskeln und Gelenke mit sich bringt. Deshalb sollte das Landen gekonnt sein, da die Schwerkraft keinerlei Rücksicht darauf nimmt, ob die Gelenke beim Landen in der richtigen Position sind. Hier liegt eine der größten Quellen für Verletzungen und Über- bzw. Fehlbelastungen der unteren Extremitäten.

Besonders intensiv werden Sprünge, wenn Richtungswechsel dabei integriert werden.

Bei Sprüngen können Horizontalkräfte sogar helfen, Druckbelastungen zu umgehen. Am besten landet man auf der gleichen Höhe, von der man abgesprungen ist, da so Beschleunigungs- und Bremskraftstöße gleich trainiert werden.

Sprungbein und Landebein wechseln natürlicherweise ab.

Side Jumps

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Springen Sie leicht diagonal von einer Seite zur anderen. Strecken Sie dabei die Hüfte des Sprungbeins und landen in guter Balance.

Beachte:

Landung fixieren.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Sprunggelenkssprung



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Springen Sie ohne Schwung der Arme mit der Beschleunigung aus den Sprunggelenken nach oben.

Beachte:

Federnd springen.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Squat Jump Arme oben

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Springen Sie aus der halben Squat-Position nach oben und öffnen Ihre Arme in V-Stellung oberhalb Ihres Körpers.

Beachte:

Elastisch springen.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Squat Jump Arme unten



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Springen Sie aus der halben Squat-Position senkrecht nach oben und führen Ihre Arme dabei hinter den Körper, um die Hüfte maximal zu öffnen.

Beachte:

Elastisch springen.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Lunge Jump

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Springen Sie aus der Lunge-Position nach oben und landen in der gleichen Ausgangsposition.

Beachte:

Elastisch springen.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

5-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Lunge Jump im Wechsel



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Springen Sie aus der Lunge-Position nach oben und wechseln Ihre Beinposition, bevor Sie landen.

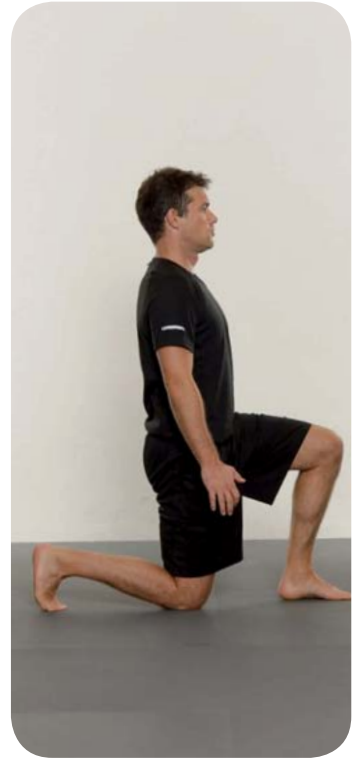
Beachte:

Einbeinig

Übungsdosierung/Wiederholungen:

5-mal je Seite

Lunge Jump mit Rotation

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Springen Sie aus der Lunge-Position nach oben und drehen im Sprung 90 Grad nach links und wechseln dabei Ihre Beinposition, bevor Sie landen.

Beachte:

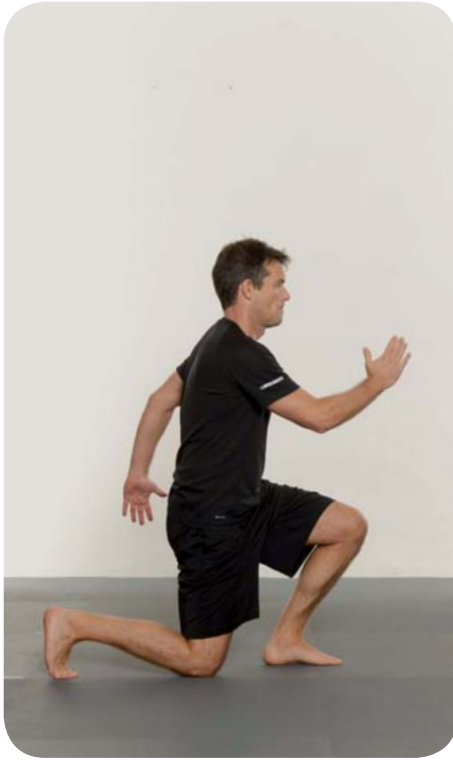
Zurück zur anderen Richtung

Übungsdosierung/Wiederholungen:

5-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Lunge Jump mit Arm



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Starten Sie aus der Lunge-Position am Boden und springen so stark nach oben ab, dass Sie Ihre Hüfte komplett strecken können und den Gegenarm nach vorne führen. Landen Sie wieder auf dem Sprungbein und setzen das andere Bein nach hinten zum Lunge ab.

Beachte:

Landen Sie an der Absprungstelle.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

5-mal je Seite

Lunge Jump ohne Knie

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Starten Sie aus der Lunge-Position am Boden. Ihr Knie berührt dabei nicht den Boden. Springen so stark nach oben ab, dass Sie Ihre Hüfte komplett strecken können und den Gegenarm nach vorne führen. Landen Sie wieder auf dem Sprungbein und setzen das andere Bein nach hinten zum Lunge ab.

Beachte:

Knie vor dem Boden abbremsen.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

5-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Elastischer Squat Jump



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Senken Sie aus dem Stand in die tiefe Squat-Position und springen dynamisch nach oben.

Beachte:

Hüftstreckung

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Transition - Bewegungsfolge

Bewegung ist mehr, als eine Anzahl an verschiedenen Übungen nacheinander auszuführen. Bewegung beinhaltet zusätzlich die Positionen zwischen den Übungen (Transitions). Diese erst bringen das Bewegungsrepertoire auf ein höheres Niveau, da sie der Bewegung im Sinne einer Handlung Bedeutung geben.

Während dieser Transitions kann eine Vielzahl an komplexen Zielen verfolgt werden, da sie den Körper als Ganzes in allen Ebenen trainieren.

Wenn Bewegung als Medizin auf den Organismus wirken soll, dann wird dies in diesen komplexen Bewegungen besonders deutlich, da diese den Umgang mit der Umwelt simulieren und jeden besser machen.

Nachdem Übungen/Positionen und die notwendigen Fertigkeiten dazu erlernt worden sind, sollte Training immer mehr in Bewegungsfolgen stattfinden, da diese »Flows« viele weitere komplexe Fähigkeiten trainieren. Rhythmus, Kopplung, Präzision etc.

Körperinnenrotation

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Lösen Sie aus dem Vierfüßlerstand einen Arm und ein Bein diagonal vom Boden und drehen Ihren Körper nach unten durch und kommen wieder in die Ausgangsposition zurück.

Beachte:

Gesäß Richtung Ferse

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Körperinnenrotation ohne Handstütz



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Lösen Sie aus dem Vierfüßlerstand einen Arm und ein Bein diagonal vom Boden. Dann drehen Sie Ihren Körper nach unten durch und kommen wieder in die Ausgangsposition mit angehobener Hand und Fuß zurück.

Beachte:

Endpositionen kurz fixieren.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Körperaußenrotation



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Lösen Sie aus dem Vierfüßlerstand die Hand und den Fuß einer Körperseite und drehen sich um die Körperachse, dabei ist die Hüfte gestreckt und der freie Arm steht senkrecht in Verlängerung des Stützarmes.

Beachte:

Brustwirbelsäule rotieren.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft



Flexibilität



Koordination



Körperrotationen innen/außen



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Kombinieren Sie die beiden Bewegungen und führen den Wechsel der Körperachsenrotation ohne Pause durch.

Beachte:

Langsame Ausführung

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Stand zu Push-up-Position

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Senken Sie aus dem Stand Ihre Hände langsam bis zum Boden und wandern dann in die Liegestützposition und wieder zurück.

Beachte:

Knie bleiben gestreckt.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Stand zu Push-up



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Wandern Sie mit den Händen bis zur Liegestützposition, führen einen Push-up durch und wandern wieder zurück.

Beachte:

Knie bleiben gestreckt.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Hand Walk

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Wandern Sie mit den Händen soweit wie möglich nach vorne und langsam wieder zurück.

Beachte:

Ganzkörperspannung halten.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Arm-/Bein Koordination



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Heranziehen des Beines und gleichzeitiges Strecken des Armes

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hüft-/Rumpf-Aufrichtung

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Das Aufrichten entspricht einer Druck-, Zug- und Rollbewegung des Oberkörpers auf den Unterarmstütz.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Rumpfaufrichtung zum Sitz



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Druckbewegung des linken Armes auf den Boden, Aufrichten des Oberkörpers in den Stütz auf dem gestreckten Arm.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hüftstreckung horizontal

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Strecken der Hüfte und Stützen auf dem gestreckten Arm.
Arme bilden eine senkrechte Linie.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Einbeinige Hüftbeugung



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Flexibilität

Übungsbeschreibung:

Einziehen des linken Beines und Aufstützen des Knies auf Höhe der Stützhand.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Rumpfaufrichtung zum Lunge

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Eindrehen des Knies und Lösen der Hand, dabei wird der Oberkörper aufgerichtet.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Hüftstreckung aus Lunge



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Aufrichten des Körpers zum Stand mit Überkopfposition des Armes.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hüftbeugung zum Lunge

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Absenken des Körpers in die Lunge nach hinten

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

**Kraft****Flexibilität****Koordination**

Rumpfabsenken



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Absenken des Oberkörpers zur Seite mit der Hand auf Höhe des Knies am Boden und Eindrehen des Unterschenkels nach innen

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hüftstreckung horizontal

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Strecken der linken Hüfte und des linken Beines unter dem Stützarm durch

Beachte:

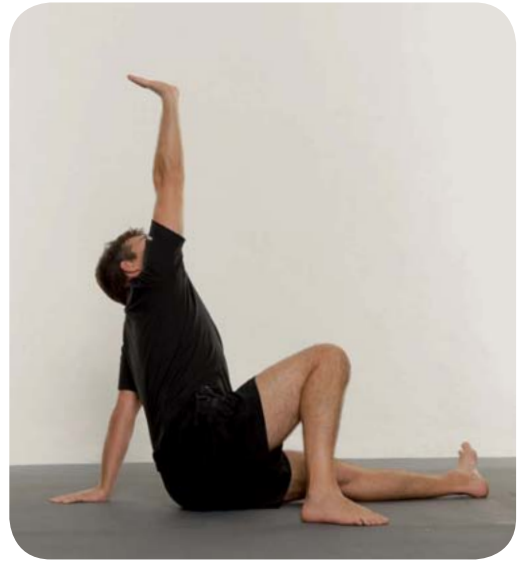
Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

**Kraft****Flexibilität****Koordination**

Rumpfabsenkung zum Sitz



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Absenken des Oberkörpers in den Sitz mit Stütz auf dem gestreckten Arm.

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hüft-/Rumpf-Absenkung zum Sitz



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Absenken des Handstützes in den Unterarmstütz und Absenken des Oberkörpers

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft



Flexibilität



Koordination



Absenken des Oberkörpers



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Absenken des Oberkörpers zum Boden

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Arm/Bein absenken

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Absenken des Armes und Streckung der Hüfte in die Rückenlage

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Die Übungen 341-353 können als Flow durchgeführt werden.

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Körperrotation um Schulter



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Drehen Sie sich aus der Rückenlage mit gestrecktem Arm langsam so weit es geht in Bauchlage, ohne dass der gestreckte Arm seinen Winkel verändert.

Beachte:

Beide Seiten im Wechsel

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Körperrolle mit Streckung



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Drehen Sie sich aus der Rückenlage mit gestrecktem Bein in die Bauchlage und drücken sich dann in den Kniestand hoch. Von dort kommen Sie wieder zurück in die Ausgangsposition.

Beachte:

Beide Seiten im Wechsel

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft



Flexibilität



Koordination



Körperrolle mit Push-up



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Heben Sie in Rückenlage ein Bein gestreckt an und rollen dann in Bauchlage, ohne dass das Bein den Boden berührt.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft. 361–367 können als Flow ausgeführt werden.

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Horizontaler Push

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Drücken Sie sich aus der Bauchlage gestreckt nach oben.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Hand Walk back



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Wandern Sie mit Ihren Händen soweit zurück, bis Sie sich einbeinig aufrichten können.

Beachte:

Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Einbeinstand

**Trainingsfokus:**

Koordination

Übungsbeschreibung:

Ziehen Sie im Einbeinstand ein Bein zu sich heran.

Beachte:

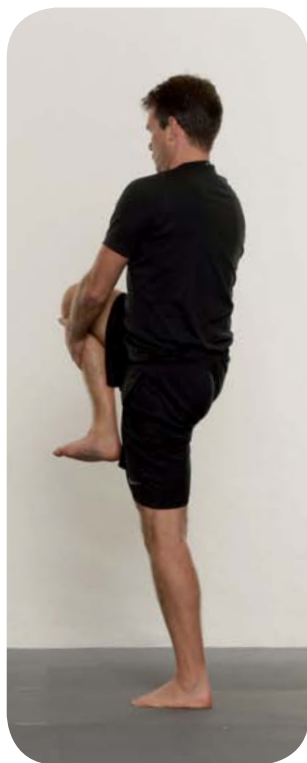
Aufrichten gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal 5 Sek. je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Rumpfabsenken



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Senken Sie dann im Einbeinstand wieder Ihre Hände bis zum Boden ab.

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Hand Walk

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Wandern Sie nach vorn in die Liegestützposition und senken langsam ab.

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Körperrolle um ein Bein



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Koordination

Übungsbeschreibung:

Drehen Sie sich langsam wieder zurück in Rückenlage mit gestrecktem Bein und senken dann am Ende ab.

Beachte:

Bremsen gegen die Schwerkraft

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal je Seite

Die Übungen 356-362 können als Flow durchgeführt werden.

361 ←

Squat to Push up

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Sinken Sie aus dem Stand in den Squat und schieben Sie dann Ihren Körper nach vorne in den tiefen Push-up.

Beachte:

Flach über den Boden schieben

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Push-up to Squat



Kraft



Flexibilität



Koordination



Trainingsfokus:

Kraft

Übungsbeschreibung:

Schieben Sie Ihren Körper aus der tiefen Push-up-Position explosiv nach hinten in den Squat.

Beachte:

Flach über den Boden schieben

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Squat to Push-up to Squat to Jump

**Trainingsfokus:**

Kraft

Übungsbeschreibung:

Sinken Sie aus dem Stand in den Squat, schieben sich nach vorne in den tiefen Push-up, schieben Sie sich zurück in den Squat und springen nach oben.

Beachte:

Flach über den Boden schieben, elastisch springen

Übungsdosierung/Wiederholungen:

10-mal

Die Übungen 356-365 können als Flow durchgeführt werden.

Kraft**Flexibilität****Koordination**

Sie sind Ihr bester Coach.

»Bodyweight-Training für jeden Tag« ist ein umfassendes Praxishandbuch von hohem Nutzwert. Es stellt eine Systematik vor, deren Grundlage 365 Übungen bilden, die ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht am Boden sowie ohne jegliches Hilfs- oder Trainingsmittel durchgeführt werden.

Nutzen Sie diesen Ratgeber.

Leicht verständlich zeigt »Bodyweight-Training für jeden Tag« den Zusammenhang zwischen Grundbewegungsmustern auf, der es ermöglicht, nicht nur Muskeln sondern auch Funktionen des Körpers zu verstehen und zu trainieren. Durch das bewährte Verweissystem sowie den angebotenen Schwierigkeitsstufen im Hinblick auf Kraft, Flexibilität und Koordination nutzen Sie einen Übungskatalog, mit dem Sie jederzeit und überall sofort ins Training einsteigen und sich kontinuierlich steigern können.

Trainieren Sie mit den besten Übungen.

Die Übungen sind ausgerichtet an den funktionellen Möglichkeiten des Körpers und deren Nutzung im Einklang mit natürlichen Bewegungsformen. Viele einfachere Übungsvarianten sind auch ohne jegliche Warm-up-Routinen durchführbar, da die gezeigten Bewegungsmuster ohnehin Teil Ihres täglichen Lebens sind oder sein sollten.

Mit 800 Bildern.

