



LANDESEISSPORT
VERBAND
SACHSEN-ANHALT

„TRAINING@HOME“

WARUM WARM-UP?

Einstellung des Körpers auf die kommende physische als auch mentale Belastung.

Folgende Prozesse laufen dabei ab:

Temperatur: Du erhöhst deine Körperkerntemperatur auf die „optimale“ Betriebstemperatur.

Stoffwechsel: Dein Körper benötigt deutlich mehr Energie als im Ruhezustand. Daher bringen wir den Stoffwechsel beim Warm-up in Schwung.

Herz-Kreislauf-System: Das Warm-up wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, du erhöhst deine Herzfrequenz, dadurch wird mehr Blut pro Minute durch den Körper befördert.

WARUM WARM-UP?

Muskulatur: Die Muskeln werden mit Blut versorgt, dadurch bekommen mehr Sauerstoff und Nährstoffe. Dadurch werden sie leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

Gelenke, Sehnen und Bänder: Durch die Bewegung wird der gesamte Bewegungsapparat mit Flüssigkeit versorgt, das steigert die Produktion von Gelenkflüssigkeit und der Knorpel kann mit Nährstoffen versorgt werden.

Zusätzlich steigerst du die Koordination und verbesserst deine Aufmerksamkeit. Das Training fällt dir somit wesentlich leichter.

ALLGEMEIN

Jede einzelne Übung wird durch ein Video bzw. einen Link zu einem Video versehen. Somit könnt ihr den Ablauf sowie die Durchführung sehen und nachmachen. Die Beschreibung der Übung ist zumeist in Englisch (USA-Hockey), dies ist aber nicht zu häufig der Fall.

Bitte versucht daher die Übung so genau wie gezeigt umzusetzen!

Jedes Training baut sich Gleichmaßen auf:

1. Dynamisches Warm Up
2. Aktivierung (A)
3. Pylometrisches Training/Sprint/Sprung (S)
4. spezifischer Inhalt (K/A)
5. Stickhandling (HS)

Dauer jeder Einheit wird sich jeweils auf 30 min belaufen.

MONTAG

„STÄRKE“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min	https://www.youtube.com/watch?v=sHJbSjQdaVU
A1 Ausfallsch. Squat	2	10 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=ROw56XinWek
A2 Plank mit Schulter Tap	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=LhxQUx7GuNo
A3 Sprünge auf Stelle	2	10 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=qARPvoUIS2c
S1 reaktive Sprünge	5	5	https://www.youtube.com/watch?v=aA4zWWdeQHg
S2 Sprint im Fall	5	8-10m	https://www.youtube.com/watch?v=PCw3t8bgqFw
K1 Liegestütz	4	15	https://www.youtube.com/watch?v=CyMwYdWPOeo
K2 tiefe Plank, Arm nach vorn	4	30 sek. / 1 min Pause	https://www.youtube.com/watch?v=z3nrP_Hdk9M
K4 Ausfallschritte	4	12 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=m3-m79glzWU
K5 Klimmzüge	1	30 sek.	2 Stühle nebeneinander stellen, Schläger dazwischen auf die Lehnen legen, wenn keine Klimmzugstange, im Hang nach oben
K6 Star Plank	4	30 sek.	https://www.youtube.com/watch?v=Z5mYxSGYyGY
HS1 Dribbling um den Körper	2	2 min.	https://youtu.be/8l4CnuQcZKo

DIENSTAG

„BEWEGUNG“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H8kCIGCO5ks
A1 Ausfallsch. Squat	2	10 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=ROw56XinWek
A2 Squat	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=LhxQUx7GuNo
A3 Sprünge auf Stelle	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=qARPvoUIS2c
S1 Split Jump	3	5 Re/Li 30 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=8Myn8F4gido
S2 Lung Jump	3	5 Re/Li 30 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=XUqCy2DYnfk
A1 Sprint normaler Start	3	15m 20 sek. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=tbMz_H7B3fo&feature=youtu.be
A2 lateraler Sprint	4	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=EZqnwnLLX6c&feature=youtu.be
A3 Knie Start Sprint	4	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=2S2q3ZmNQOk&feature=youtu.be
A4 Knie lateraler Start	3	15m 20 sek. Pause 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=gY1DJM35Tq4&feature=youtu.be
HS1 8 Dribbeln	2	2 min.	https://youtu.be/kdm4LXlkZzE
HS2 Dribbling 1-Bein Sprünge	2	45 sek. Re/Li	https://youtu.be/4WBgqEPIFwx

DONNERSTAG

„STÄRKE“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=H8kClGCO5ks
A1 Ausfallsch. Squat	2	10 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=ROw56XinWek
A2 Plank mit Schulter tippen	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=LhxQUx7GuNo
A3 laterale kurze Sprünge	2	10 sec.	https://www.youtube.com/watch?v=CzGG53C3CjE
S1 Schlittschuh Sprünge	5	5 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=IDlvj5KBWUM
S2 Shuffle zu Sprint	3	5m Shuffle 5 Sprint/45 sec. Pause	https://www.youtube.com/watch?v=h_X1KwnxjAE
K1 Liegestütz „eng“	3	5	https://www.youtube.com/watch?v=SN1sOJppNZI
K2 seitliche Plank	4	20 sec. 30 sec. Pause, 2 je Seite	https://www.youtube.com/watch?v=KCMHXrVNjAk
K2 hinterer Oberschenkelmuskel	4	10/mit Handtuch auf Boden	https://www.youtube.com/watch?v=BxzmCc-kY5s
K4 Plank, Gesäß nach oben	3	15	https://www.youtube.com/watch?v=3RaTA_je-vM
HS1 Dribbling und schnelle Füße	2	45 sec.	https://youtu.be/5LsoRzDATIY
HS2 Yo-Yo Drill	2	1:30 min	https://youtu.be/pgPp6lDVMaw

FREITAG

„BEWEGUNG“

Übung	Sätze	Wiederholung/Dauer	Link / Hinweis
Warm Up	1	10 min.	https://www.youtube.com/watch?v=sHJbSjQdaVU
A1 Ausfallsch. Squat	2	10 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=ROw56XinWek
A2 Squat	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=x7lYuE_Tup4
A3 „hohe“ Sprünge	2	10	https://www.youtube.com/watch?v=wW_wbgzGjuY
S1 Seilspringen	1	schaffe 30 am stück	https://www.youtube.com/watch?v=RRP21gDbLdw&feature=youtu.be
S2 Seilspringen Boxersschritt	1	schaffe 30 am stück	https://www.youtube.com/watch?v=UpY7F_8oXLg&feature=youtu.be
K1 Liegestütz	3	10	https://www.youtube.com/watch?v=CyMwYdWPOeo
K2 Aufstehen einbeinig	4	12/ 2 je links/rechts	https://www.youtube.com/watch?v=yIrwBnm_Us8
K2 seitlicher Sprint	4	10 m/30sec. Pause 2 Re/Li	https://www.youtube.com/watch?v=RcQyugw97js
K Shuffle	4	Kegel 5m Abstand (15m) 30s Pause	https://www.youtube.com/watch?v=aPgkdJHX3mc
HS1 durch die Beine	3	1 min.	https://youtu.be/qybWCftpnbk
HS2 Ball tipp Dribbling	3	1 min	https://youtu.be/C6n2gCRYgzY

SAMSTAG/SONNTAG „AUSDAUER“



Versucht an einem der beiden Tage zusammen mit euren Eltern oder, wenn ihr dürft auch alleine, mindestens 30-45min Radfahren oder Laufen zu gehen.



VIEL SPASS UND SPORT FREI!