

TRAININGSPLAN KW 46

EINHEIT 1

Aufwärmen ca. 25min

Seilspringen 4 min

Variationen: auf einem Fuß, kann auch ohne Seil simuliert werden

Squat Jump 5 min 3 Sätze mit jeweils wenigen Wiederholungen

Explosiv aus der Hocke, Maximalkraft,

Variationen: auf einem Bein

Atlas Swing 2 min 2 Sätze 12 Wiederholungen

Kann mit einem beliebigen schweren Objekt durchgeführt werden, zb. Hantel, Wasserflasche

Hüftheben/ Bridging 4 min 2 Sätze

Quadruped opposite arm and leg raise 4 min 2 Sätze

Vermeide überstrecken, Gleichgewicht halten

Dehnen beliebig 5 min

Beinarbeit ca. 25 min

Vor- und zurückgehen in Fechtstellung 12 min 3 Sätze

Schrittlänge, -geschwindigkeit und Rhythmus variieren, Verhalten wie es in einer Angriffs- bzw. Defensivsituation vorkommt

In Fechtstellung Ausfallbein leicht heben, Fußspitze hochziehen, Ausbalancieren auf dem Standbein, abwechselnd Ausfall/ Fuß wiederabsetzen 10 Wiederholungen

Schrittausfall, Vorbereitungsschritt + Schrittausfall 10 Wiederholungen

Schritt vor, Sprung zurück, Schrittausfall/ Flèche

10 Wiederholungen

Videos über Beinarbeit auf der OEFV Seite bzw. dessen FB-Seite können wärmstens empfohlen werden. Nachfragen und diskutieren bei Bedarf.

Technik ca. 30 min (mit Pause) Vor dem Spiegel oder an einem Polster

Quart/ Sixt + Riposte

Wechselparade von und in die Quart – Sixt/ Terz + Riposte

Controparade Quart/ Sixt und Riposte

Scheinparade Quart/ Sixt usw. (Antäuschen) + echte Parade-Riposte

Finte/Doppelfinte/Circulationsfinte gegen Quart/ Sixt + Umgehung + Stoß in die freie Blöße

Battuta Stoß/ Coupé

Direkter Angriff aus verschiedenen Positionen in die verschiedene Blöße mit Ausfall als Abschluss

Fintenangriff

Klingenangriff mit Battuta

Gegenangriff/ Tempo

Gegenangriff mit Battuta

EINHEIT 2

Aufwärmen

Übungszeit

Alternativ:

Ergometer z1-z2	10min
Laufen z1-z2	10min
Crosstrainer z1-z2	10min
Rudermaschine z1-z2	10min

Alternativ Indoor und ohne Gerät:

Laufen am Stand oder Seilspringen	30sek dann 20sek Pause
Bergsteiger	30sek dann 20sek Pause
Hampelmann	30sek dann 20sek Pause
Burpee	30sek dann 20sek Pause
3x wiederholen	

Mobilisation

Übungszeit

Armkreisen im Stand beide Arme nach vorne große Kreise	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach hinten große Kreise	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach vorne Kreise werden kleiner	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach hinten Kreise werden kleiner	30sek 10sek Pause
Im Stand Hände in die Hüfte, Kopf nach vorne, hinten, links und rechts legen	1min 10sek Pause
Im Stand den Körper strecken und dann die Zehen berühren....	1min 10sek Pause
Hüftbreiter Stand, rechten Arm über den Kopf zur linken Seite führen und Rumpf nach links beugen, dann Seite wechseln	90sek
Gerade Ausfallschritte, länger werdend, auf Balance achten	90sek

Beinarbeit

Übungszeit

5 kleine Schritte vor, 5 kleine Schritte zurück	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
LINKS: 5 kleine Schritte vor, 5 kleine Schritte zurück	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
1 Doppelschritt vor 1 Schritt zurück	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
LINKS: 1 Doppelschritt vor 1 Schritt zurück	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
1 Doppelschritt zurück, 1 Schritt vor	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
LINKS: 1 Doppelschritt zurück, 1 Schritt vor	30 sek 20 sek Pause 5 WDH
1 Schritt, Ausfall länger werdend	40 sek 20 sek Pause 5 WDH
LINKS: 1 Schritt, Ausfall länger werdend	40 sek 20 sek Pause 5 WDH
1 Vorbereitungsschritt vor Schritt-Ausfall	40 sek 20 sek Pause 5 WDH

5 min PAUSE ...

Allgemeines Workout

Übungszeit

Kniebeuge 15 WDH	60Sek 20sek Pause
Zweipunktvierfüßlerstand	60Sek 20sek Pause
Situps	60Sek 20sek Pause
Seitstütz Links	40Sek 20sek Pause
Superman	60Sek 20sek Pause
Seitstütz Rechts	40Sek 20sek Pause
Liegestütz	60Sek 20sek Pause

3 WIEDERHOLUNGEN

Stretching

Muskelgruppen nach Bedarf dehnen

Dehnung mind. 40Sek halten

2 Wiederholungen