



TVG Baskets Trier

Trainingsplan

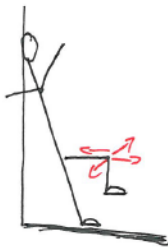
Körper-Stabilisations-Übungen

Einteilung der Gruppe in zweier Pärchen.

Die Übungen dauern immer 4 x 15-20 Sekunden mit jeweils der gleichen Pausenlänge.

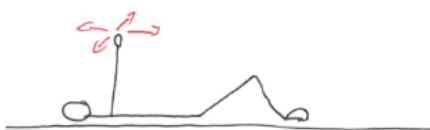
1. Kniestabilisation

- 1.1. Einer lehnt sich mit der Schulter an die Wand.
- 1.2. Beide Füße sind eine Fuß Länge von der Wand entfernt
- 1.3. Ein Knie wird in einen rechten Winkel nach oben gezogen
- 1.4. Der Zweite bewegt das Knie mehrere Zentimeter nach rechts und nach links im Wechsel hin und her
- 1.5. Es muss versucht werden das Knie stabil auf einer Position zu halten
- 1.6. Ab dem zweiten Durchgang wird das Knie unerwartet bewegt



2. Schulterstabilisation

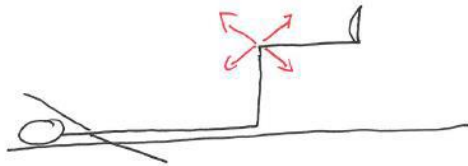
- 2.1. Einer liegt mit dem Rücken auf dem Boden und stemmt die Fersen auf den Boden bei angewinkelten Knien
- 2.2. Die Arme sind beide senkrecht nach oben gestreckt
- 2.3. Die Hände sind fest zusammen
- 2.4. Der Zweite bewegt die Hände mehrere Zentimeter nach rechts, links, vorne und hinten im Wechsel hin und her
- 2.5. Es muss versucht werden die Arme stabil auf einer Position zu halten
- 2.6. Ab dem zweiten Durchgang werden die Arme unerwartet bewegt



Körper-Stabilisations-Übungen

3. Rumpfstabilisation

- 3.1. Einer liegt mit dem Rücken auf dem Boden und hebt die Knie so, dass ein rechter Winkel entsteht.
- 3.2. Die Arme sind seitlich ausgestreckt.
- 3.3. Die Knie sind geschlossen
- 3.4. Der Zweite bewegt die Knie mehrere Zentimeter nach rechts, links, vorne und hinten im Wechsel hin und her
- 3.5. Es muss versucht werden die Knie stabil auf einer Position zu halten
- 3.6. Ab dem zweiten Durchgang werden die Knie unerwartet bewegt



4. Unterschenkel Knie Koordination

- 4.1. Jeder liegt in der Froschstellung auf dem Boden
- 4.2. Fußspitzen, Knie und Ellenbogen berühren den Boden
- 4.3. Nun werden die Knie vom Boden gehoben, dass diese wenige Zentimeter über dem Boden sind.
- 4.4. Es wird abwechselnd je ein Fuß gehoben. so dass weder Fuß noch Knie den Boden berührt. Beide sind stabil 5-10 cm vom Boden entfernt
- 4.5. Beim zweiten Durchgang wird der Fuß nicht abgestellt, sondern es wird hin und her gesprungen
- 4.6. Es muss versucht werden den Fuß stabil in einer Position über dem Boden zu halten.

