

# Handout

## 2-Wochen-Plan



### Funktionelles Krafttraining für Tennisspieler unterschiedlicher Altersklassen

*Macht täglich Basisübungen zur Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit*

#### Vor dem Training: **WARM-UP!**

*„Das Aufwärmen vor dem Training hat den Zweck, den Körper und die Psyche zu aktivieren und auf die Belastungen vorzubereiten. Auf diese Weise können gefährliche Sportverletzungen vermieden werden. Denn während der Aufwärmphase steigt die Körpertemperatur, der Kreislauf kommt in Schwung, die Durchblutung wird angekurbelt und Muskeln und Gelenke werden geschmeidiger.“*

#### **Wie du das Warm-Up richtig machst:**

##### 1. Das Warm-Up langsam und locker anfangen

*Am Beginn bist du noch nicht auf Betriebstemperatur. Verbrauche nicht deine ganze Power beim Aufwärmen. Spar dir deine Kräfte fürs Workout.*

##### 2. Große Muskeln vor kleinen Muskelgruppen

*Für welche Aufwärmübungen du dich später auch entscheidest, wichtig ist die Reihenfolge. Um die Körpertemperatur zu steigern, ist es am besten zuerst mit großen Muskeln zu starten. Beine und Po werden also vor den Armen aufgewärmt.*

##### 3. Von Aufwärmübungen zum Training

*Wenn du mit dem Warm-Up fertig bist, solltest du sofort ins Training gehen. Zwischen Aufwärm- und Workout-Phase solltest du dir höchstens 5 Minuten Zeit lassen.*

#### **Die effektivsten Warm-Up-Übungen:**

*Jede Warm-Up Übung zielt auf andere Muskelgruppen, so dass du am Ende alle Muskeln gut erwärmt hast.*

##### 1. **Der Hampelmann:** 1x 30 bis 60 Sekunden

*Mit dem Hampelmann bringst du beim Warm-Up deinen Kreislauf in Schwung:*

*In der Ausgangsposition stehe aufrecht. Die Arme hängen, die Beine sind geschlossen. Jetzt spring in die Grätsche und strecke gleichzeitig deine Arme nach oben. Die Arme berühren sich über dem Kopf. Jetzt schwingst du die Arme gleichzeitig nach unten und schließt die Beine.*

##### 2. **Großer Ausfallschritt für die Beine und den Rücken:** 2x 20 Sekunden

*Gehe in den Ausfallschritt und lege das linke Bein ab. Das rechte Bein schiebst du nach vorne bis das Knie auf Höhe der Zehenspitzen ist. Die Hüfte kontrolliert nach unten drücken. Die Hüfte zeigt nach vorne. Die Hände auf den Oberschenkel legen. Mit der Hüfte nach vorne und ein wenig nach hinten wippen.*

##### 3. **Beine und Arme dehnen:** 4 x 20 Sekunden

- a) *Erweitere den großen Ausfallschritt und dehne jetzt auch deine Arme mit. Nimm die Arme von den Oberschenkeln und stelle die linke Handfläche zum rechten Fuß. Drehe den Kopf nach rechts und strecke die rechte Hand nach oben Halte die Position 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.*

b) Stelle dich aufrecht hin. Die Hände zeigen nach oben. Jetzt hebe die Ferse deines linken Beins. Ferse senken und auf die rechten Zehenspitzen stellen. So, als ob ihr beim Gehen Äpfel vom Baum pflücken möchtet. Strecke dich richtig gut durch und mach' dich lang.

#### **4. Boden berühren mit den Fingern: 2x 20 Sekunden**

Stelle dich aufrecht hin. Die Hüfte kippst du dabei ein wenig nach vorne. Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander. Lehne dich Kopfüber bis du den Boden erreichst. Wenn dir das nicht gelingt, knickt die Beine ein wenig ein. Schön ruhig atmen und die Spannung halten.

#### **5. Die Innenseite des Oberschenkels Aufwärmen: 2x 20 Sekunden**

Stelle dich breit hin. Verlagere dein Gewicht auf die rechte Seite. Die Hände liegen auf dem Oberschenkel. Die Innenseite der Schenkel beginnt zu ziehen. Der Rücken bleibt gerade. Das Gewicht ist auf der Ferse.

## **Aktives Erwärmen**

#### **1. Knie zur Brust ziehen: 6-10 Wiederholungen**

*Im Vorwärtsgehen ein Knie zur Brust ziehen:*

*Das Becken absenken, mit beiden Händen das Knie fassen und den Oberschenkel in der Hüfte maximal beugen. Aus dem Standbein aufrichten und die Hüfte maximal strecken. Das Bein fallen lassen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.*

#### **2. Ferse zum Gesäß ziehen: 6-10 Wiederholungen**

*Im Vorwärtsgehen eine Ferse zum Po ziehen:*

*Das Becken absenken und kurz das Knie fassen. Mit der Hand den Unterschenkel der gleichen Seite fassen und die Ferse zum Po ziehen. Das Standbein in der Hüfte strecken. Einen Schritt nach vorn machen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.*

#### **3. Standwaage im Rückwärtsgang: 6-10 Wiederholungen**

*Beinheben im Rückwärtsgehen mit abgespreizten Armen:*

*Im Stand die Arme auf Schulterhöhe anheben. Ein Bein gestreckt nach hinten anheben und den Oberkörper nach vorn absenken. Die Hüften in der Bewegung nach hinten schieben. Den Fuß kurz hinten den Stand-Fuß aufsetzen und den Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen.*

#### **4. Gehen auf Händen (vorwärts): 6-10 Wiederholungen**

*Aus dem Stütz (Liegestützposition) heraus werden die Beine in kleinen Schritten in Richtung der Arme herangeführt. Die Beine sollten durchgängig gestreckt sein. Im Idealfall berühren sich Hände und Füße in der Endposition. Ist diese Position erreicht, „wandern“ die Hände in kleinen Schritten nach vorne, bis erneut die Position im Stütz erreicht wird.*

#### **5. Tiefes Gehen (seitwärts): 6-10 Wiederholungen**

*In der tiefen Position seitwärts gehen:*

*Aus der schulterbreiten Grundstellung das Becken absenken. Die Füße flach auf dem Boden halten. Das linke Bein zur Seite abspreizen und dabei aus dem rechten Bein den Druck holen. Das Becken befindet sich immer zentral zwischen beiden Füßen, um eine optimale Balance in der Bewegung zu halten. Den Vorgang zu beiden Seiten üben.*

# **Kräftigung**

„Der Plan dient als Grundlage für das eigenständige Training. Wiederholungszahlen und Trainingshäufigkeit sind angegeben und sollen so durchgeführt werden. Bei Fragen zur Durchführung die Übung aussetzen und nachfragen.“

## **1. Unterarmstütz/Plank:** 2-3 Sätze mit je 25-30 Sekunden (Anfänger 3x10s)

*In der Bauchlage stützen die Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Aus der Ausgangsposition das Becken anheben, die Knie am Boden halten, bis der Körper auf einer Linie ist.*

Steigerung: Die Knie strecken.

## **2. Seitstütz:** 2-3 Sätze mit je 25-30 Sekunden (Anfänger 3x10s)

*In der Seitenlage stützt ein Ellenbogen unterhalb des Schultergelenks. Die Knie sind gebeugt. Den Rumpf aufrichten und das Becken, durch Strecken in den Hüften, vom Boden abheben.*

Steigerung 1: Die Beine im Knie strecken und versetzt auf den Boden stellen.

Steigerung 2: Die Füße aufeinanderlegen

## **3. Buchstaben in Bauchlage:** 2-3 Sätze mit je 5-8 Wiederholungen

*In Bauchlage die gestreckten Arme ablegen. Die Knie vom Boden abheben und das Becken stabil halten. Die Arme anheben und 2x 10 Sekunden in der T-Position halten.*

U-Position: Die Arme auf Schulterhöhe mit gebeugten Ellbogen.

W-Position: Die Hände auf Schulterhöhe und die Ellbogen zum Rumpf ziehen.

## **4. Schulterübung aus dem Vierfüßlerstand:** 2 Sätze mit je 20 Sekunden pro Seite

*Die Knie unter die Hüften und die Hände unter die Schultern setzen. Der Rücken ist lang gestreckt. Einen Arm heben und dabei das Becken und den Rumpf stabil halten. Objekte wie zum Beispiel ein kleines Rechteck oder einzelne Buchstaben in die Luft zeichnen.*

## **5. Vierfüßlerstand:** 2 Sätze mit je 20 Sekunden pro Seite

*Im Vierfüßlerstand ein Bein in der Hüfte kreisen lassen. Die Hüfte beugen, abspreizen, strecken und heranziehen.*

## **6. Liegestütz:** 2- 3 Sätze mit je 10-12 Wiederholungen

*Die Hände unter die Schultern setzen und die Knie hüftbreit zusammenstellen. Das Becken und den Schultergürtel gleichmäßig absenken, bis das Becken und der Schultergürtel den Boden berühren.*

Steigerung: Die Knie setzen nicht mehr auf dem Boden auf (3x5 Wiederholungen)

## Cool Down-Programm

„Cool Down ist die Phase nach dem Sport. Man kühlt den Körper langsam auf Normaltemperatur. Der Atem normalisiert sich. Cool Down Übungen sind perfekt, um nach der Trainingseinheit Muskeln und Herz-Kreislauf-System wieder auf Normalzustand zu bringen. Damit sind Cool Down Übungen das Gegenteil von Warm Up Übungen. Cool Down besteht meist aus lockerem Laufen, Stretching und Dehnen und bewussten Atmen.“

### Die drei Phasen des Cool Downs:

- a) Man startet mit dem typischen Auslaufen oder Ausradeln. Also ganz langsamen Bewegungen mit niedriger Intensität.“
- b) Jetzt wird's noch langsamer. Läufer gehen jetzt langsam und gleichmäßig und Radfahrer drosseln die Geschwindigkeit. Der Herzschlag verlangsamt sich merklich.
- c) Jetzt geht's an Cool Down Übungen. Phase 3 besteht aus Dehnübungen. Und zwar so lange die Muskeln noch warm sind. Sie helfen unserem Körper beim Entspannen. Wer Schmerzen verspürt, kann die Selbstmassage anwenden. Dabei legt man die Hand auf die schmerzende Stelle. Leichtes Drücken und Streichen verringern die Schmerzen.

„Nach einem Lauf solltest du zwar abkühlen, aber nicht auskühlen. Das bedeutet: Ziehe dich schnell um! Vor allem bei niedrigen Außentemperaturen ist das enorm wichtig. Das Cool Down wird dann im Idealfall an einem warmen Ort durchgeführt. So lassen sich Muskeln besser dehnen. Die Verletzungsgefahr sinkt.“

### Besonderes Merkmal des Cool Downs

#### Die Atmung

Wir beginnen damit den Atem in eine gemäßigte Geschwindigkeit zu bringen. Dafür eignen sich alle Cool Down Übungen, bei denen man tief und sehr fest ein- und ausatmet. Atme dabei immer ganz tief durch die Nase ein. Richtig tief in den Bauch. Und über den Mund aus.

### 1. Cool Down für den Rücken: 10 Wiederholungen

- a. Stell dich schulterbreit hin
- b. Atme tief ein und lass dich beim Ausatmen durch den Mund nach vorne kippen
- c. Berühre mit den Fingerspitzen den Boden
- d. Beim Einatmen richtest du dich wieder auf
- e. Lasse dich beim Ausatmen wieder nach vorne fallen

### 2. Der Torso Twist als effektive Cool Down Übung: 30 Sekunden

„Mit dieser Übung zum Abwärmen lockerst du die Schultern und Rückenmuskulatur.“

- a. Stelle dich aufrecht und schulterbreit hin
- b. Jetzt schwingst du den Oberkörper nach links und rechts
- c. Du bewegst dabei nur den Oberkörper. Hüfte und Beine bleiben immer in Ausgangsposition
- d. Der Blick ist immer nach vorne gerichtet

### 3. Butt Kicks: Abwärmen für die Beine und den Po

- a. Stelle dich aufrecht hin und ziehe das rechte Bein zum Po
- b. Die Hände schwingen mit
- c. Wechsle zwischen dem linken und rechten Bein
- d. Wenn beide Beine am Boden sind, schwingen die Arme nach vorne
- e. Wenn ein Bein nach hinten wandert, gehen auch die Arme nach hinten

#### **4. Dehnübung für die Beine und den Rücken: 15 Sek. / 5 Wdh. pro Seite**

*Beim Cool Down bringt man nicht nur den Kreislauf zur Ruhe, sondern dehnt die beanspruchten Muskeln noch mal ganz leicht. Wichtig: Leichtes Dehnen!*

- a. Strecke das rechte Bein nach vorne und beuge dich mit der rechten Hand nach unten*
- b. Die linke Hand folgt so weit es möglich ist*
- c. Das Bein ist gestreckt.*
- d. Je weiter nach vorne ihr das Bein stellt, desto leichter kannst du zu den Zehen gelangen*

### **Für Fortgeschrittene**

#### **Um Eure Athletik/Koordination selbst zu prüfen:**

- 1.) 30 saubere langsame Liegestütz am Stück
- 2.) 30 saubere langsame Sit-Ups
- 3.) Unterarmstütz/Plank: 2 Minuten
- 4.) Unterarmstütz seitlich: 1:45 Minuten (beide Seiten/ evtl. oberes Bein hoch)
- 5.) 45 Sekunden Jonglieren mit drei Bällen
- 6.) Cooper Test: 12 Minuten-Lauf
- 7.) 5 Kilometer-Lauf

Wir wünschen euch viel Erfolg und Spaß.

Bei Fragen einfach melden.

Euer R2S-Team