

Trainingsplan mit Stundenziel: Grundlagen für den Aerial

Trainingsdauer: 90 Min



Aufwärmspiel 10 min	Zwergenfangen (Strecksprünge, Liegestütz Beine vor und zurück, Ein arm vor einer zurück, Beine schieben)
Dehnung 20 min	Dynamisches Dehnen -> Beine heben Leichte Vordehnung -> Aus dem Stand Hände zum Boden, Sumoringer Sitz,... Allgemeine Dehnung -> Grätschsitz, Strecksitz, Spagate, Handgelenke, Schultern, Spezielles Dehnen -> Brücke
Spannung und Grundelemente 15 min	Schiffchen (Rücken u. Bauch) Liegestütz (Beine fallen lassen) für die kleineren (Schubkarrenrennen mit gestreckten Beinen) Handstände Frosch, Krähe u. Paket als Vorübung für den Schweizer
Gerätetraining 30 min	Boden aufwärmen -> Prellsprünge, Flugrollen, Handstandabrollen, Räder, Radwende. Vorübungen Aerial: <ol style="list-style-type: none"> 1. gehechtetes Rad 2. Rad mit einer Hand 3. Rad mit einer Hand und Fußkick nach oben 4. Rad mit einer Hand, die man weg zieht 5. Rad ohne Hände von einer Erhöhung 1m, dann Erhöhung verringern, bis zum Boden
Krafttraining 10 min	Sprungkraft: Sprünge auf Erhöhung Bauch: Klappmesser o. Klappmesser vereinfacht/ Für die Besseren Klappmesser-Schiffchen Variante Arme: Liegestütz für die Besseren Halbe Handstandliegestütz
Ausdehnen 5 min	Grätschsitz, Schulterngürtel, Skorbion und Auskugeln zur Entspannung

Gesamtzeit 90 min/Stundenziel: Grundlagen für den Aerial schaffen

Trainer: Dominik Kunzler