



# KRÄFTIGUNGSPROGRAMM DFB-STÜTZPUNKTE OSTBAYERN

## Übung 1: Unterarmstütz bäuchlings

### Ausgangsposition:

Unterarmstütz mit Bauch zum Boden, gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen. Schulter, Hüfte und Sprunggelenke bilden eine Linie. Die Bauchmuskulatur wird während der Übung aktiv angespannt.

### Variation 1:

Beine abwechselnd anheben, kurze Zeit halten und dann wieder senken. Die Hüfte bleibt dabei stabil.

### Variation 2:

Beine und Arme gegengleich anheben, kurze Zeit halten und dann wieder senken. Die Hüfte bleibt dabei stabil.



## Übung 2: Unterarmstütz seitlings

### Ausgangsposition:

Unterarmstütz in Seitlage, das untere Knie ist rechtwinklig gebeugt, der Blick geradeaus gerichtet, der obere Arm wird auf der Hüfte abgelegt, die Zehenspitzen angezogen. Auf Unterarm und unterem Bein abstützen, sodass Schulter, Hüfte und Sprunggelenke eine Linie bilden. Oberes Bein vom Boden heben, Position halten.

### Variation 1:

Beine sind gestreckt, der Blick geradeaus gerichtet, der obere Arm wird auf der Hüfte abgelegt, die Zehenspitzen angezogen. Hüfte anheben, so dass Schulter, Hüfte und Sprunggelenke eine Linie bilden.

### Variation 2:

Oberes Bein und oberen Arm anheben, kurze Zeit halten und dann wieder senken. Oberkörper und Beine bilden dabei eine Linie. Die Zehenspitzen werden aktiv zum Körper angezogen. Das obere Bein berührt beim Senken das untere Bein NICHT.





## Übung 3: Brücke beidbeinig

### Ausgangsposition:

Rücklage, Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, Füße werden nur mit Fersen aufgesetzt, Zehenspitzen zu den Schienbeinen ziehen, Arme liegen neben dem Körper. Das Becken anheben, bis die Hüfte maximal gestreckt und diese Position halten.

### Variation 1:

Unterarmstütz in Rücklage, Beine angewinkelt, Füße werden nur mit Fersen aufgesetzt, Zehenspitzen zu den Schienbeinen ziehen. Das Becken anheben, bis die Hüfte maximal gestreckt ist und diese Position halten.

### Variation 2:

Wie Variation 1, jedoch mit Ball unter den Füßen.



## Übung 4: Brücke einbeinig

### Ausgangsposition:

Rücklage, Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, Füße werden nur mit Fersen aufgesetzt, Zehenspitzen zu den Schienbeinen ziehen, Arme liegen neben dem Körper. Ein Bein vom Boden lösen, ausstrecken und Zehenspitzen zum Körper hin anziehen. Position halten.

### Variation 1:

Unterarmstütz in Rücklage, Unterschenkel stehen senkrecht zum Boden, Füße werden nur mit Fersen aufgesetzt, Zehenspitzen zu den Schienbeinen ziehen. Ein Bein vom Boden lösen, ausstrecken und Zehenspitzen zum Körper hin anziehen. Position halten.

### Variation 2:

Wie Variation 1, jedoch mit Ball unter den Füßen.



## Übung 5: Ausfallschritt mit Rumpffrotation



Einen weiten Ausfallschritt nach vorne machen, anschließend die Position 3-4 Sekunden halten. Dabei auf rechten Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel achten, die Kniescheibe des vorderen Fußes darf nicht über die Fußspitze hinausragen, gerader Oberkörper (Bild 1). Linke Hand links neben den vorderen Fuß am Boden ablegen, rechten Ellbogen zum Spann führen und Dehnung kurz halten (Bild 2). Anschließend mit linker Hand „auffächern“, bis eine Verwirrung im Rumpf spürbar ist (Bild 3). Linke Hand links neben dem vorderen Fuß ablegen, Hüfte durch Streckung des vorderen Beins nach oben führen und erneut Position halten (Bild 4). Dabei verlassen die Hände nie den Boden. Anschließend direkter Übergang in den nächsten Ausfallschritt.

## Übung 6: Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur



Rechten Oberschenkel mit rechter Hand am Sprunggelenk umfassen und Oberschenkel dehnen, Oberschenkel sind dabei parallel (Bild 1). Danach mit dem Standbein auf die Zehenspitzen und rechtes Bein aktiv gegen die Handinnenseite drücken, der linke Arm geht dabei zur maximalen Streckung nach oben. Das Gleichgewicht in dieser Position kurz halten (Bild 2). Anschließend rechten Fuß vors linke Knie und mit beiden Händen umgreifend zur Dehnung nach oben ziehen (Bild 3). Ganzkörperstreckung analog zu Bild 2. Anschließend Seitenwechsel.



## Übung 7: Handwalk mit Liegestütz



Aus dem Stand in die Rumpfbeuge, Hände zum Boden (Bild 1). Langsam mit beiden Händen nach vorn wandern bis zur Streckung des Körpers in die Liegestützposition (Bild 2). Liegestütz ausführen. Anschließend die Beine schrittweise aus den Sprunggelenken heraus langsam in die Ausgangsstellung bringen (Bild 3). Hände nach hinten unten ziehen (Bild 4). Bei der kompletten Übung sind die Beine maximal gestreckt.

## Übung 8: Niedersprünge



Einen passenden Gegenstand für den Absprung auswählen (Höhe ca. 30-50 cm). Aufrechter Stand, Hände locker hängen lassen (Bild 1). Langsam in die Hockposition gehen, Kniescheiben dabei nicht vor die Zehenspitzen schieben, Hände in Vorbereitung auf den anstehenden Sprung nach unten mitnehmen (Bild 2). Unmittelbar vor dem Absprungort landen, lediglich auf den Zehenspitzen und Ballen landen, **möglichst kurze Bodenkontaktzeit** (Bild 3). Sofortiger, schnellkräftiger und trotzdem maximaler Absprung vom Boden, Hände als Schwungmasse mit nach oben ziehen (Bild 4).



# KRÄFTIGUNGSPROGRAMM DFB-STÜTZPUNKTE OSTBAYERN

## Durchführung:

### Chronologische Abfolge der Übungen:

Nr.	Name	U12	U13	U14	U15
1	<b>Unterarmstütz</b> bäuchlings	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
2	<b>Unterarmstütz</b> seitlings	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
3	<b>Unterarmstütz</b> bäuchlings	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
4	<b>Unterarmstütz</b> seitlings	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
5	<b>Unterarmstütz</b> bäuchlings	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
<b>Pause</b>					
6	<b>Brücke</b> beidbeinig	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
7	<b>Brücke</b> einbeinig	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
8	<b>Brücke</b> beidbeinig	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
9	<b>Brücke</b> einbeinig	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
10	<b>Brücke</b> beidbeinig	30 Sek	35 Sek	40 Sek	45 Sek
<b>Pause</b>					
11	<b>Ausfallschritte</b>	5 je Seite	5 je Seite	5 je Seite	5 je Seite
12	<b>Handwalk</b> mit Liegestütz	5x3	5x4	5x5	5x6
13	<b>Oberschenkelaktivierung</b>	3-5 WDH nach eigenen Ermessen			
14	<b>Niedersprünge</b>	5	10	15	20

- Die Übungen 1-5, 6-10 sowie 11-14 sind in unmittelbarer Abfolge ohne Pause zu absolvieren.
- Die Pausen zwischen den drei Blöcken sind vollständige Pausen, d.h. dass der Puls wieder auf Normalniveau absinkt.
- Bei den Blöcken „Unterarmstütz“ sowie „Brücke“ ist auf einen nahtlosen Übergang der Übungen zu achten. Beide Seiten/Füße sind zu trainieren.
- Je nach Leistungsstand können durch die Variationen die Übungen im Bereich „Unterarmstütz“ und „Brücke“ erschwert oder erleichtert werden. In der D-Jugend dient als Basis die „Ausgangsposition“, in der C-Jugend sollte „Variation 1“ als Grundposition dienen.
- Ausfallschritte: 5 je Seite, immer im Wechsel
- Handwalk: 5 Serien à 3-6 Liegestütze pro Serie (z.B. U12 insgesamt 15 Liegestütze)
- Niedersprünge: Zwischen den einzelnen Sprüngen Zeit lassen, keine Hast. Auf saubere Ausführung achten.
- Das Programm dient der Kräftigung und der Verletzungsprophylaxe.
- Das Programm soll möglichst häufig und regelmäßig absolviert werden und ergänzend zum Stützpunkt- und Vereinstraining dienen.