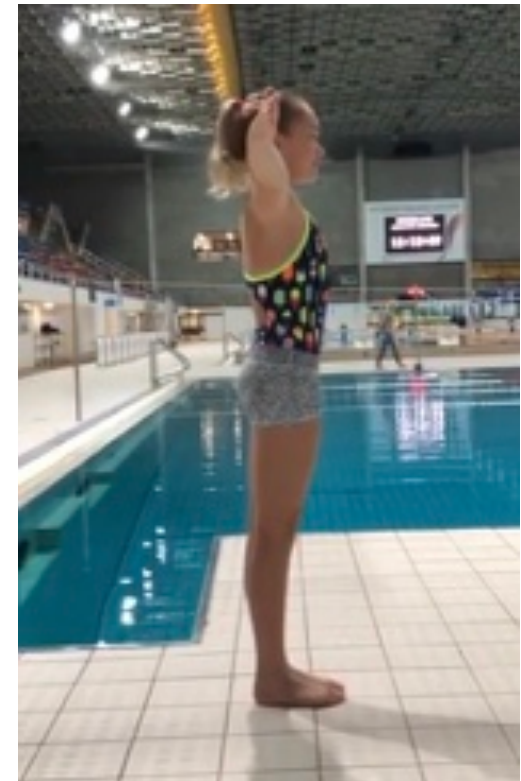
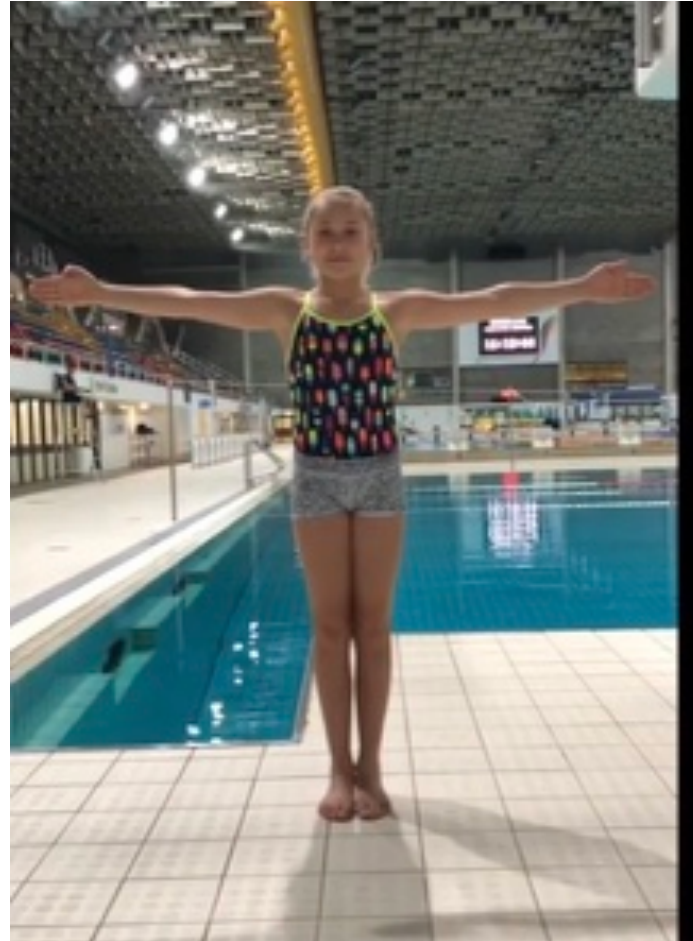


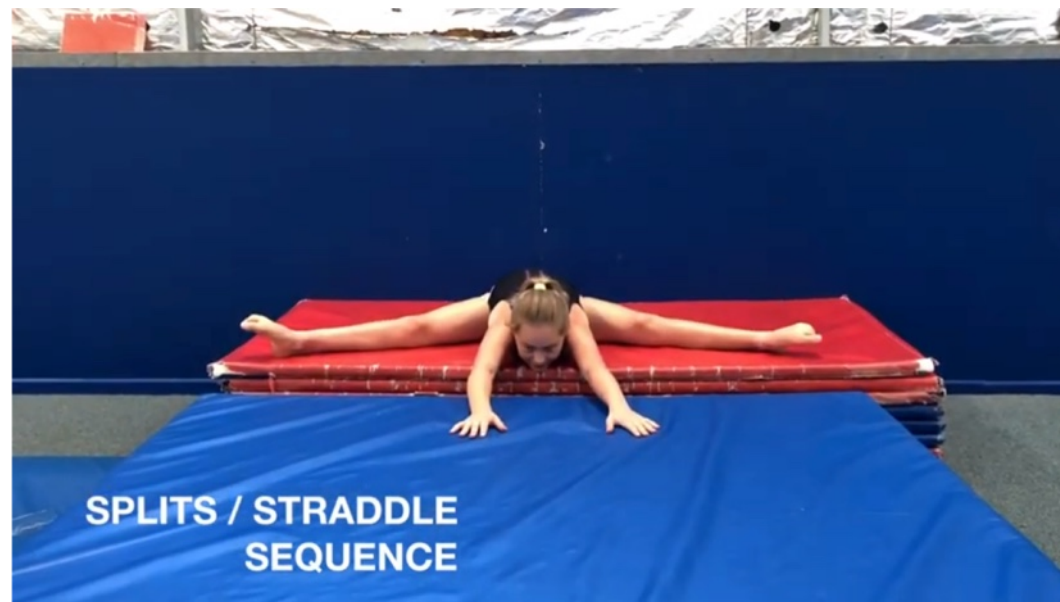
*Nachwuchs Isometrisches
Trockentraining*

Ausgangspositionen

- 1) Arme über dem Kopf: an die Wand stehen, Fersen an die Wand, Hüfte einrollen, versuchen , der untere Rücken (Kreuz) an die Wand zu drücken*
- 2) Arme gestreckt seitlich halten*

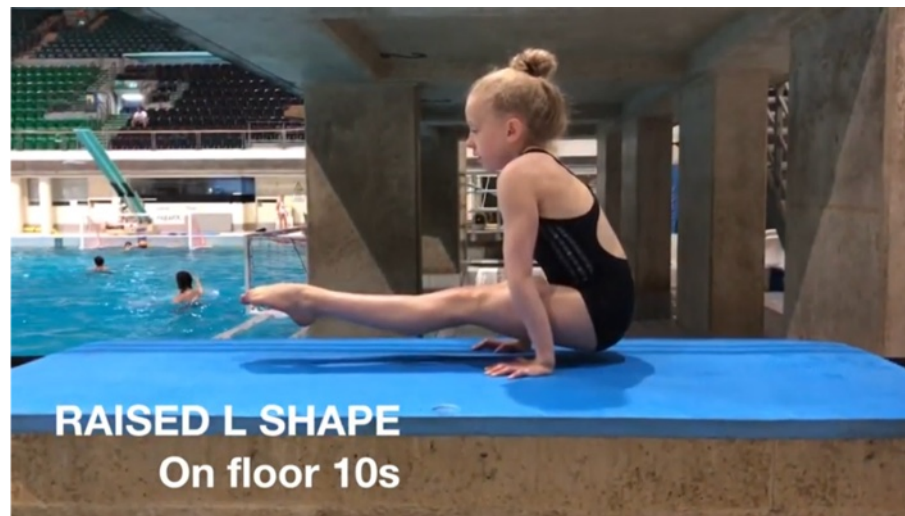


Spagat, beide Seiten und Mitte



- 1) Langsitz, Beinen bis zu den Zehenspitzen gespannt, Arme gestreckt über dem Kopf halten
- 2) Enge Hechtposition, Blick zu den Zehen, Arme in Seithaltung
- 3) Beine gestreckt, aus dem Langsitz heraus versuchen sich mit den Armen vom Boden wegzudrücken

Position 1) und 2) 30 Sekunden halten, Position 3) solange wie möglich, 10 Sekunden ist schon super



- 1) Hollow- Position
- 2) Hecht-Position

beide Positionen 30 Sekunden halten. Dabei auf Spannung achten!



Verschiedene Plank-Positionen, jede 30 Sekunden halten



- 1) Kopfstand. Achtet auf Dreieck Position Hände/Kopf, 30 Sekunden halten
- 2) Hechtposition stehend, 30 Sekunden halten
- 3) enge Hocke, nur Zehen berühren den Boden leicht, Arme in Hochhalte, 30 Sekunden



Fuss-/Zehenarbeit: einige Varianten





Dehnen: Vorschläge, wählt pro Muskelgruppe am Ende des Trainings 1-2 Übungen aus