

## #CORONATHLETICS: Off-Ice-Trainingsreihe der Deutschen Eisläufer-Union

Liebe Eiskunstläuferinnen und Eiskunstläufer,

für die gezwungene eisfreie Corona-Zeit stellen wir zur Vorbereitung auf die kommende Saison ein Ersatzangebot für euch zur Verfügung. Dieses Angebot beinhaltet neben Trainingsanweisungen auf dem Papier auch das Angebot von Videos mit den aufgezeichneten Online-Kursen unserer letztjährigen #coronathletics-Trainingsreihe. Der wöchentliche exemplarische Trainingsplan richtet sich an Leistungssportler, kann aber auch von ambitionierten Hobbysportlern genutzt werden. In diesem Fall werden die jeweiligen Heimtrainer\*innen gebeten, den Inhalt ggf. altersentsprechend individuell anzupassen. Denkt daran eine gute Ausführung der Übungen erhöht den Effekt und senkt das Verletzungsrisiko.

Wer eine motorbetriebene Drehscheibe zu Hause hat, kann diese in das Training einbauen. Nutzt die Zeit, um euch auch hier zu verbessern und weiterzuentwickeln. Wer zu Hause ein Trampolin besitzt, sollte dieses wertvolle Trainingsmittel für die allgemeine Koordination, Sprungfähigkeit, und Körperspannung zusätzlich einsetzen. Wer viel und intensiv trainiert, arbeitet gleichzeitig auch an seiner Grundlagenausdauer.

### Ein zusätzlicher Hinweis für Eistanzer\*innen:

Ihr lasst einfach die Simulation der Sprünge vom Eis (Axel, Salchow, Toeloop, Rittberger, Lutz, Flip) und die Lande- bzw. Auslaufübungen weg. Dafür könnt ihr euch noch länger und intensiver mit den Twizzeln auf der Drehscheibe beschäftigen. Die Drehsprünge solltet ihr genauso üben, da Drehsprünge sowohl die Kraftsteuerung im Rumpf als auch die Schnelligkeit in den Armen (schnell öffnen und schließen) verbessern, was Anforderungsprofilergänzungen für das Eistanzen sind.

Wir wünschen euch viel Erfolg, Spaß und gutes Durchhaltevermögen und drücken die Daumen, dass alle Sportler in naher Zukunft wieder aufs Eis können!

Viele Grüße,  
DEUTSCHE EISLAUF-UNION

## Trainingsempfehlung vom 03.05.2021 – 08.05.2021

	Montag 03.05.2021	Dienstag 04.05.2021	Mittwoch 05.05.2021	Donnerstag 06.05.2021	Freitag 07.05.2021	Samstag 08.05.2021
09:00 Uhr	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Drehscheibe</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Springseil</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Lande- / Auslaufübungen</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Spinner</b>	<b>Warm-Up</b> + Spezifik <b>Drehsprünge</b>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam Leuenberger</a> <a href="#">HIT-Ganzkörper-</a> <a href="#">Workout</a>
Zusatzangebot der ISU 11:00 Uhr	<b>ISU Online-Training</b> mit Nuth Boonyaporn (Bangkok) Core Body Training	<b>ISU Online-Training</b> mit Teresa Solveig (Oberstdorf) Contemporary Dance Class	<b>ISU Online-Training</b> mit Ondrej Hotarek (Bergamo) Off-Ice Rotational Exercises	-	<b>ISU Online-Training</b> mit Gerard Lenting (Beijing) Progression in different types of stability	-
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
17:00 Uhr	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Fabienne</a> <a href="#">Schärer</a> <a href="#">Tanz + Choreografie</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam</a> <a href="#">Leuenberger</a> <a href="#">Ganzkörper-Kraft-</a> <a href="#">Workout</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Denise</a> <a href="#">Noack</a> <a href="#">Technik + Tanz</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Myriam</a> <a href="#">Leuenberger</a> <a href="#">Ganzkörper-Kraft-</a> <a href="#">Workout</a>	<b>Online-Training</b> <a href="#">mit Denise</a> <a href="#">Noack</a> <a href="#">Fußstabilität</a>	regenerative Einheit (Puls: 120 – 130 HF) 30 Min. laufen oder 40 Min. Inlinern oder 50 Min. Ergometer
18:30 Uhr	<b>Ausdauer</b> im GA1* 45 Min. laufen oder 45-60 Min. Inlinern oder 60 Min. Ergometer	-	<b>Ausdauer</b> 10 Min. GA1 aufwärmen. ca. 30 Min. laufen GA2 oder 30-45 Min. Inlinern GA2 oder 45 Min. Ergometer GA2 10 Min. GA1 auslaufen	-	<b>Ausdauer</b> im GA1* 45 Min. laufen oder 45-60 Min. Inlinern oder 60 Min. Ergometer	-

**Hinweis: Mit Maus-Klick auf die fettgedruckten Begriffe kommt ihr zu weiteren Infos für die Spezifik-Einheiten,  
mit Maus-Klick auf die blau hinterlegten Online-Trainings zu den Videos unserer letztjährigen #CORONATHLETICS-Reihe.  
Alle Videos des DEU-Online-Trainings findet ihr auch hier auf der [DEU-Homepage](#).**

#### **\*GA1 – Ermittlung der individuellen GA1 Herzfrequenz**

1. gut Erwärmen
2. für ca. 5 min die Trainingsform mit langsamen Tempo ausüben, die dann auch für das Ausdauertraining verwendet werden soll, z.B. Laufen/Joggen
3. am Ende der 5 min einmal für beispielsweise eine größere Runde im Park (oder besser eine 400m Leichtathletikplatz-Runde) mit höchster Geschwindigkeit laufen
4. dann sofort Puls messen entweder mit Pulsuhr oder mit 2 Fingern an der Halsschlagader für 15s. den Wert dann mal 4 rechnen. So erhält man die Anzahl der Herzschläge pro Minute
5. nun von den ermittelten Herzschlägen pro Minute 75% berechnen = individueller GA1 Pulsbereich (Beispiel: **HFmax 210 x 75% / 100 = 157,5 HF GA1** (beim Ergometer nochmal 10 Herzschläge zusätzlich)

#### **\*GA2 – Ermittlung der individuellen GA2 Herzfrequenz**

ca. 10 Herzschläge (bzw. 20 Herzschläge beim Ergometer) / min mehr als im GA1 (Beispiel: GA1= 157,5 HF, GA2= 167,5 HF (177,5 HF beim Ergometer))

**Montag, 03.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warmlaufen oder alternativ dieses kurze [Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfneigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - Probiert mal den World Greatest Strech aus ([Youtube-Video](#))
- 50x Schaukeln in Schiffchenhaltung (Bauchlage, Arme + Beine gestreckt ca. 30cm vom Boden anheben, Füße überkreuzt, Kopf zwischen die Arme, hoch und runter schaukeln, die Körperposition bleibt starr)
- 30x Schaukeln in Schiffchenhaltung in Rückenlage
- 20x Schaukeln in Schiffchenhaltung Seitenlage links+rechts (den unteren Arm gestreckt, das Ohr auf den Arm ablegen und möglichst dran lassen bei der Übung, den oberen Arm vor dem Bauchnabel mit der Hand auf der Matte abstützen, Beine gestreckt und zusammen gepresst halten, wieder mit seitlichem Schaukeln beginnen)
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren, und andere Seite)
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Youtube-Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Youtube-Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserlaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig
  - Skibbing hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

**Montag, 03.05.2021 Spezifik Drehscheibe:**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- 5x RA-Kreuzpirouette min. 6 RV li+re normal schließen
- 5x RA-Kreuzpirouette min. 6 RV li+re rechter Arm hoch, linker Arm hoch, beide Arme hoch
- Twizzle-Simulation für das Drehachsengefühl (linkes Bein nach links drehen mit auswärts angelegtem Spielbein an der Wade, linkes Bein nach rechts drehen mit einwärts angelegtem Spielbein an der Wade, rechtes Bein nach links drehen mit einwärts angelegtem Spielbein an der Wade, rechtes Bein nach rechts drehen mit auswärts angelegtem Spielbein an der Wade)
- das Auslaufbein hinten auftippen immer eine viertel Drehung und Tippen (5 RV li+re)
- das Ganze mit halber Drehung 5 RV li+re
- das Ganze mit ganzer Drehung 5 RV li+re
- das Ganze mit 2 Umdrehungen 10 RV
- 5x Dreiersprung rausspringen (li Bein auf die Drehscheibe/ andrehen und abspringen)
- 5x Axel, 5x 2A
- 3x 1fach + 5x 2T rausspringen
- 3x 1fach + 5x 2S rausspringen
- 3x 1fach +5x 2Lo rausspringen
- 3x 1fach +5x 2F/2Lz rausspringen

**Dienstag, 04.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

5-8 min warm laufen alternativ dieses [kurze Youtube-Workout](#)

- 5 min Gymnastik
  - Rumpfeigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 1-2 Minuten World Greatest Stretch ([Youtube-Video](#))
  
- 1 min. Käfer (auf dem Rücken liegend, rechter Arm und linkes Bein gestreckt, linker Ellenbogen geht diagonal zum rechten Knie, dann entsprechend Wechsel)
- 1 min. russian crunches (aufrechte Sitzposition, Beine angewinkelt in der Luft, Oberkörperrotation von einer zu anderen Seite)
- 2x3 min Rumpfstabi Stern
  - 1min Planke Bauch nach unten
  - 30s Planke Seitstütz links
  - 1min Planke Bauch nach oben
  - 30s Planke Seitstütz rechts
  
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Youtube-Video](#))  
 oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Youtube-Video](#))  
 Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserslaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig
  - Skibbing hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

**Dienstag, 04.05.2021 Spezifik Springseil:**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Ausführung siehe Video ([Youtube-Video](#))*

- 100 beidbeinige Skip Jumps auf der Stelle, jeden Skip
- 100 running Skip Jumps, jeden Skip
- 100 einbeinige Skip Jumps, 10 am Stück (10 auf dem linken Fuß/10 auf dem rechten Fuß/etc.)
- 50 einbeinige Skip Jumps auf jedem Bein
- 20 doppel Skips (3 x)
- 50 beidbeinige gekreuzte Skip Jumps (auf/gekreuzt/auf/gekreuzt etc.)
- 100 beidbeinige Skip Jumps rückwärts
- 100 einbeinige Skip Jumps rückwärts (10 am Stück)
- 50 running Skip Jumps

**Mittwoch, 05.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warmlaufen oder alternativ dieses [kurze Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfneigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - Ausfallschritt nach vorn, zur Seite und nach hinten dynamisch (federnd) dehnen
- 50x Schaukeln in Schiffchenhaltung (Bauchlage, Arme + Beine gestreckt ca. 30cm vom Boden anheben, Füße überkreuzt, Kopf zwischen die Arme, hoch und runter schaukeln, die Körperposition bleibt starr)
- 30x Schaukeln in Schiffchenhaltung in Rückenlage
- 20x Schaukeln in Schiffchenhaltung Seitenlage links+rechts (den unteren Arm gestreckt, das Ohr auf den Arm ablegen und möglichst dran lassen bei der Übung, den oberen Arm vor dem Bauchnabel mit der Hand auf der Matte abstützen, Beine gestreckt und zusammen gepresst halten, wieder mit seitlichem Schaukeln beginnen)
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren)
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Youtube-Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Youtube-Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserlaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig
  - Skibbing hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen



**Mittwoch, 05.05.2021 Spezifik Lande- bzw. Auslaufübungen (für Eistänzer: Drehscheibe, siehe Montag) min. 20 Min.**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- Übung 1 auf einer ca. 20m Bahn:
  - in Landeposition rückwärts springen mit schnellen kleinen Sprüngen, Spielbein bleibt dabei stets oben auf der gleichen Höhe, auf sehr gute Haltung achten!
- Übung 2:
  - Sprünge rückwärts immer abwechselnd gesprungen auf 2 Füße und dann auf einen Fuß in die perfekte Landeposition
- Übung 3:
  - gleiche Übung wie Übung 1 und 2, nur jetzt dabei die Rückwärtsbewegung erst nach dem 3. Sprung stoppen und dabei die perfekte Landeposition für 4-6 Sek. auf der Stelle halten bevor man sich weiterbewegt.
- Übung 4 auf der Stelle:
  - Sprung von beiden Füßen in die Landeposition und zurück auf beide Füße mit den Armen geschlossen 4 x, dann den letzten Sprung von 2 Füßen höher springen als die Sprünge davor und die Beine in der Luft kreuzen und in die perfekte Landehaltung so schnell wie möglich und Landehaltung für 4-6 Sekunden halten.

**Donnerstag, 06.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:**

- 5-8 min warm laufen oder alternativ dieses [kurze Youtube-Workout](#)
- 5 min Gymnastik
  - Rumpfeigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 1-2 Minuten World Greatest Stretch ([Youtube-Video](#))
- 1 min Käfer (auf dem Rücken liegend, rechter Arm und linkes Bein gestreckt, linker Ellenbogen geht diagonal zum rechten Knie, dann entsprechend Wechsel)  
30 sek Beinwaage halten (auf dem Rücken liegend, Arme liegen seitlich am Boden, Beine gestreckt und knapp über dem Boden in der Luft halten. Wichtig: Rücken aktiv in Richtung Boden drücken, damit kein Hohlkreuz entsteht. Falls nicht möglich, Beinhaltung etwas erhöhen oder anwinkeln.)
- 2x3 min Rumpfstabi Stern
  - 1min Planke, Bauch nach unten, ein Bein in der Luft, alle 15 sek das Bein wechseln
  - 10x Seitstütz mit Eindrehen links
  - Planke, Bauch nach oben, 10x pro Seite abwechselnd die Beine anziehen
  - 10x Seitstütz mit Eindrehen rechts
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Youtube-Video](#))  
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Youtube-Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserlaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten
  - Kreuzschritt beide Seiten
  - Beidbeinige Prellskibbings
  - Skibbings niedrig und hoch
  - Anfersen
  - Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

## Donnerstag, 06.05.2021 Spezifik Spinner (Dauer mindestens 20 Min)

- 20 Durchgänge mit min. 4-6 RV aller Basispirouetten, Auslauf links + rechts ca. 4-6 Sekunden halten

## Freitag, 07.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

5-8 min warm laufen oder alternativ dieses [kurze Youtube-Workout](#)

- 5 min Gymnastik
  - Rumpfneigen
  - Rumpfkreisen
  - Rumpftwist im Stehen...mit geradem Rücken wie auf einen Tisch legen und nun abwechselnd zügig linke Hand zur rechten Fußspitze und umgekehrt zur anderen Seite verdrehen
  - Hüftkreisen li./re., im Einbein-Stand (Storch) Spielbein zunächst von außen nach innen rotieren und dann von innen nach außen und andere Seite
  - breiter Stand die Hände hinterm Rücken fassen und nun mit gerecktem Rücken nach vorn beugen und dynamisch (federnd) wippen und die die Arme/Hände weit wie möglich nach oben bringen
  - Schultern heben/senken, Schultern Kreisen vorwärts/rückwärts
  - Armkreisen vorwärts/rückwärts, als Mühle vorwärts/rückwärts, Gegenmühle beide Seiten
  - Kopf vorsichtig heben/senken, seitlich rotieren hin/her, Kopf kreisen li./re.
  - im Einbein-Stand Fuß abwechselnd anziehen/strecken und kreisen nach innen/kreisen nach außen und andere Seite
  - 1-2 Minuten World Greatest Strech ([Youtube-Video](#))
- 10x pro Seite Shoulder Touches. Aus der Liegestütz-Ausgangsposition (gestreckte Arme) mit der rechten Hand die linke Schulter berühren ohne mit dem Oberkörper oder der Hüfte zur Seite zu neigen, kurz halten, dann zurück in die Liegestützposition und anschließend dasselbige mit der linken Hand und der rechten Schulter.
- 20x dynamischer Unterarmstütz. Aus der Ausgangsposition des Unterarmstütz (Planke) wird der Po nach oben geschoben so dass der Oberkörper mit dem Unterkörper ein Dreieck bildet, anschließend wieder zurück in den Unterarmstütz (Planke). Stabilisiere deine Körpermitte und falle nicht ins Hohlkreuz!
- 15x pro Seite Kniekreisen aus der Liegestützposition. Beginne in der Liegestütz-Ausgangsposition (gestreckte Arme) und zieh dein linkes Knie an (das rechte bleibt am Boden), als nächstes spreizt du dein Bein ab und streckst anschließend dein Bein nachhinten, dann beginnst du wieder von vorne. Der Fuß sollte nicht den Boden berühren. Das Ganze sollte eine kreisrunde Bewegung sein. Achte darauf, dass du nicht zur Seite neigst und immer stabil bleibst. 15x links, dann 15x rechts.
- 10-15x links + rechts Diagonales Klappmesser (Ausgangsposition: Vollgestreckte Seitlage links (auch Arme gestreckt), Beine und Arme leicht vom Boden abgehoben, nun ein diagonales Klappmesser ausführen und dabei mit der linken Hand oben den rechten Fuß berühren)
- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Youtube-Video](#)) oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Youtube-Video](#))
  - Fußgelenke Aufwärmen
  - Varianten des Hopserlaufs
  - Seitnachstellschritt beide Seiten

- Kreuzschritt beide Seiten
- Beidbeinige Prellskibbings
- Skibbings niedrig und hoch
- Anfersen
- Kombination aus Skibbing niedrig und Anfersen

### **Freitag, 07.05.2021 Spezifik Drehsprünge:**

*Hinweise:*

*Mindestdauer: 20 min. (Wenn die Übungen vor der Zeit beendet sind, dann wieder von vorne anfangen)*

*Drehungen = RV (Revolution)*

*Auslauf immer links + rechts 4-6 Sekunden halten:*

- (5 x jede Übung mit hoher Qualität! Folge dem Link ab „Two Foot Rotation“ ([Youtube-Video](#)))
  - 6x Drehsprünge ½ RV hintereinander li.+ re.
  - 1x Drehsprung 1RV li. + re
  - 3x Drehsprünge 1RV mit Zwischenfedern nach jedem einfach Sprung li. + re.
  - 3x Drehsprünge 1RV ohne Stop dazwischen li. + re.
  - 6x schnelle Drehsprünge ½ RV links-rechts abwechselnd hin und her
  - 1x Drehsprung ½ RV + 1x Drehsprung ½ RV + 1x Drehsprung 1 RV li + re
  - 1x Drehsprung 1 ½ RV li. + re.
  - 1x Drehsprung 1 RV + Drehsprung 1½ RV li. + re.
  - 1x Drehsprung 2 RV
  - 1x Drehsprung 1 RV + Drehsprung 2 RV li+re
  - 1x Drehsprung 1 RV + Drehsprung 1 RV + Drehsprung 2 RV
  - 1x Drehsprung 2 RV + Drehsprung 1RV + Drehsprung 2 RV
  - 1x Drehsprung 2 RV + Drehsprung 2 RV
  - 1x Drehsprung Max. RV li. + re.