

#CORONATHLETICS: Off-Ice-Trainingsreihe der Deutschen Eislaufer-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 17.05.2021 – 22.05.2021

	Montag 17.05.2021	Dienstag 18.05.2021	Mittwoch 19.05.2021	Donnerstag 20.05.2021	Freitag 21.05.2021	Samstag 22.05.2021
09:00 Uhr	Warm-Up + Spezifik Drehscheibe + Springseil	Warm-Up + Spezifik Lande- / Auslaufübungen + Spinner	-	-	Warm-Up + Spezifik Loop Rotation + Sprungsimulation + Spinner	Warm-Up + Kraftworkout (wahlweise ISU)
10:30 Uhr	-	-	Warm-Up + Core-Workout	Warm-Up + Schnelligkeit + Treppe	-	-
11:00 Uhr	ISU Online-Training Jean-Luc du Chatellier Stretching for Performance	ISU Online-Training Teresa Solveig Özkaraman Franky/Street/ Jazz Class	ISU Online-Training Ondrej Hotarek Balance and Flexibility on Skates	-	ISU Online-Training Gerard Lenting Progression in different types of stability	ISU Online-Training Stéphane Lambiel Strength (wahlweise Kraftworkout)
Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
17:00 Uhr	Ausdauer im GA1* 50 Min. laufen oder 60 Min. Inlinern oder 1 Std. 15 Min. Ergometer + 15 min. intensives Stretching	Warm-Up + Kraftworkout	Ausdauer 10 Min. GA1 aufwärmen. ca. 40 Min. laufen GA2 oder 40-55 Min. Inlinern GA2 oder 55 Min. Ergometer GA2 10 Min. GA1 auslaufen + 15 min. intensives Stretching	ISU Online-Training Detroit Skating Club Fitness, Jumps and Balance	Ausdauer im GA1* 50 Min. laufen oder 60 Min. Inlinern oder 1 Std. 15 Min. Ergometer + 15 min. intensives Stretching	regenerative Einheit (Puls: 120 – 130 HF) 30 Min. laufen oder 40 Min. Inlinern oder 50 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 Inlinern 5-10 Herzschläge höher, Ergometer 10-15 Herzschläge zusätzlich)

*GA2 – Ermittlung der individuellen GA2 Herzfrequenz

ca. 10 Herzschläge (bzw. 10-15 Herzschläge höher, 20 Herzschläge beim Ergometer) / min mehr als im GA1 (Beispiel: GA1= 157,5 HF, GA2= 167,5 HF (177,5 HF Inlinern, 187,5 HF beim Ergometer)

Montag, 17.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

- 5-8 min warmlaufen
- 5 min Gymnastik
 - Rumpfneigen und 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
 - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- Springseil (100x beidbeinige Einfach-Durchschläge, 50x einbeinige Einfach-Durchschläge pro Seite, 3x 20 beidbeinige Doppel-Durchschläge, 30x beidbeinig gekreuzte Einfach-Durchschläge, 20x Einfach-Durchschläge Rückwärts)
- 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 ([Video](#))
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
 - Fußgelenke aufwärmen
 - Varianten des Hopserlaufs
 - Seitnachstellschritt beide Seiten
 - Kreuzschritt beide Seiten
 - Anfersen
 - Beidbeinige Prellskibbings
 - Skibbings niedrig und hoch, Kombination aus Skibbing niedrig und anfersen

Montag, 17.05.2021 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 Drehachsegefühl (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

Montag, 17.05.2021 Spezifik Springseil:

Hinweise:

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

Ausführung siehe [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

Dienstag, 18.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

- 5-8 min warmlaufen
- 5 min Gymnastik
 - Rumpfeigen und 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
 - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- Springseil (100x beidbeinige Einfach-Durchschläge, 50x einbeinige Einfach-Durchschläge pro Seite, 3x 20 beidbeinige Doppel-Durchschläge, 30x beidbeinig gekreuzte Einfach-Durchschläge, 20x Einfach-Durchschläge Rückwärts)
- 1 min Käfer (auf dem Rücken liegend, rechter Arm und linkes Bein gestreckt, linker Ellenbogen geht diagonal zum rechten Knie, dann entsprechend Wechsel)
30 sec 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, Beine etwas erhöhen oder anwinkeln.
- 2x3 min Rumpfstabi Stern
 - 1 min Planke, Bauch nach unten ein Bein in der Luft, alle 15 sec 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 ([Video](#))
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
 - Fußgelenke aufwärmen
 - Varianten des Hopserslaufs
 - Seitnachstellschritt beide Seiten
 - Kreuzschritt beide Seiten
 - Anfersen
 - Beidbeinige Prellskibbings
 - Skibbings niedrig und hoch, Kombination aus Skibbing niedrig und anfersen

Dienstag, 18.05.2021 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.

Dienstag, 18.05.2021 Spezifik Spinner (Dauer mindestens 20 Min)

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

Dienstag, 18.05.2021 Kraftworkout

- **Zirkeltraining (3 Zirkel, jeder Zirkel 3x)**
- Zirkel 3x:
 - 20 Burpees
 - 30-40 Crunches (siehe Erklärung Erwärmung)

2 Minuten Pause

- Zirkel 3x:
 - 40 Cossack Squat links/rechts im Wechsel (also 20 x pro Seite). Bei Zusatzgewicht in jede Hand eine Kurzhantel oder Flasche Gewicht entsprechend, dabei Arme lang nach unten hängen lassen. Blick geradeaus, Brust raus. ([Video](#))
 - 20 Squat-Jumps (aus der Kniebeuge mit Armen in Vorhalte einen Strecksprung explosiv so hoch wie möglich und direkt nach der Landung wieder in die Kniebeuge (Squat) und wieder den Strecksprung usw.)
 - 50 Schiffchen in Bauchlage (siehe Erklärung Erwärmung)

2 Minuten Pause

- Zirkel 3x:
 - 40 Aufsteiger auf Stuhl, Hocker oder Sofa links/rechts im Wechsel (also 20 x pro Seite). Mögliches Zusatzgewicht: 2 volle Wasserflaschen oder wer hat 2 Kurzhanteln Arme lang nach unten hängen lassen. Blick geradeaus, Brust raus.
 - 20 Nordic Hamstring curls (Kniestand auf der Matte oder Kissen, Füße unterm Sofa oder Schrank einklemmen, Hüfte strecken, so langsam wie möglich nach vorn fallen lassen bis die Hände den Boden berühren und dann explosiv mit den Händen wieder vom Boden abdrücken um wieder in den Kniestand zurück zu kommen. Dabei die Hüfte möglichst gestreckt lassen. ([Video](#))
 - 50x Russian Twist mit 2 vollen Flaschen in Vorhalte, Füße vom Boden angewinkelt abheben abwechselnd nach rechts und links hin und her rotieren. Schnelles Arbeitstempo!

10 Minuten Stretching/Cool Down

Mittwoch, 19.05.2021 Warm-Up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

- 5-8 min warmlaufen
- 5 min Gymnastik
 - Rumpfeigen und 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
 - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- Springseil (100x beidbeinige Einfach-Durchschläge, 50x einbeinige Einfach-Durchschläge pro Seite, 3x 20 beidbeinige Doppel-Durchschläge, 30x beidbeinig gekreuzte Einfach-Durchschläge, 20x Einfach-Durchschläge Rückwärts)
- 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 ([Video](#))
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
 - Fußgelenke aufwärmen
 - Varianten des Hopserlaufs
 - Seitnachschriff beide Seiten
 - Kreuzschritt beide Seiten
 - Anfersen
 - Beidbeinige Prellskibbings
 - Skibbings niedrig und hoch, Kombination aus Skibbing niedrig und anfersen

Mittwoch, 19.05.2021 Core-Workout (Dauer: 10 min.)

siehe dieses [Youtube-Video](#)

Donnerstag, 20.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

- 5-8 min warmlaufen
- 5 min Gymnastik
 - Rumpfneigen und 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
 - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- Springseil (100x beidbeinige Einfach-Durchschläge, 50x einbeinige Einfach-Durchschläge pro Seite, 3x 20 beidbeinige Doppel-Durchschläge, 30x beidbeinig gekreuzte Einfach-Durchschläge, 20x Einfach-Durchschläge Rückwärts)
- 1 min Käfer (auf dem Rücken liegend, rechter Arm und linkes Bein gestreckt, linker Ellenbogen geht diagonal zum rechten Knie, dann entsprechend Wechsel)
- 40 sec 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, Beine etwas erhöhen oder anwinkeln.
- 2x3 min Rumpfstabi Stern
- 1 min Planke, Bauch nach unten ein Bein in der Luft, alle 15 sec das Bein wechseln
- 12x Seitstütz mit Eindrehen links
- Planke, Bauch nach oben, 10x pro Seite abwechselnd die Beine anziehen
- 12x Seitstütz mit Eindrehen rechts

- 7-8 min Lauf-ABC auf einer Strecke von ca. 30m hin und zurück ([Video](#))
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
 - Fußgelenke aufwärmen
 - Varianten des Hopselaufs
 - Seitnachschriff beide Seiten
 - Kreuzschritt beide Seiten
 - Anfersen
 - Beidbeinige Prellskibbings
 - Skibbings niedrig und hoch, Kombination aus Skibbing niedrig und anfersen

Donnerstag, 20.05.2021 Spezifik Schnelligkeit + Treppe (Dauer: 20 min.)

Schnelligkeit:

- 3x Steigerungslauf ca. 50m ca. 80% Intensität, nach jedem Lauf 2 min. Pause
- 2x Sprint 30m vorwärts, nach jedem Lauf 3 min. Pause
- 2x Sprint 20m rückwärts, nach jedem Lauf 2 min. Pause

Treppe (ca. 15 bis 20 m hoch) wie folgt:

- 3x zügig hoch laufen
- 3x zügig hoch laufen jede 2. Stufe
- 3x zügig hoch laufen jede 3. Stufe
- 3x zügig hoch laufen immer 2 Stufen hoch 1 runter und wieder 2 hoch und 1 runter usw.
- 3x jede Seite Kreuzschritte schnell hoch laufen (vorn kreuzen - hinten kreuzen)

2-3' Pause

- 3x schnell beidbeinig springen jede Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen jede 2. Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen jede 3. Stufe
- 3x schnell einbeinig li/re springen jede Stufe
- 3x schnell einbeinig li/re springen jede 2. Stufe
- 3x schnell beidbeinig springen 2 Stufen hoch 1 runter und wieder 2 hoch 1 runter usw.

10 min. locker ausjoggen

10 min. Stretching

Freitag, 21.05.2021 Warm-up (klassisch, selbstständige Variation möglich) ca. 20 min:

- 5-8 min warmlaufen
- 5 min Gymnastik
 - Rumpfeigen und 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
 - 10 Mal pro Seite World Greatest Strech ([Video](#))
- Springseil (100x beidbeinige Einfach-Durchschläge, 50x einbeinige Einfach-Durchschläge pro Seite, 3x 20 beidbeinige Doppel-Durchschläge, 30x beidbeinig gekreuzte Einfach-Durchschläge, 20x Einfach-Durchschläge Rückwärts)
- 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 ([Video](#))
oder alternativ Lauf-ABC auf der Koordinationsleiter ([Video](#))
 - Fußgelenke aufwärmen
 - Varianten des Hopserslaufs
 - Seitnachstellschritt beide Seiten
 - Kreuzschritt beide Seiten
 - Anfersen
 - Beidbeinige Prellskibbings
 - Skibbings niedrig und hoch, Kombination aus Skibbing niedrig und anfersen

Freitag, 21.05.2021 Spezifik Loop-Rotation

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:

- Loop Jump Rotation (Spezifik Rittberger und Kombinationen) [Video](#):
 - Drehen am Platz in der Loop Haltung mit 3-5 kleinen Sprüngen und beenden mit einem Lo 1RV oder Lo 2RV + andere Drehseite nur Lo 1RV
 - Lo 1RV aus dem Stand in die Landeposition + andere Drehseite
 - Lo 1RV aus dem Stand in die Loophaltung bei der Landung + andere Drehseite
 - Lo 2RV aus dem Stand in die Landehaltung
 - Lo 1RV + Lo 1RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite
 - Lo 1RV + Lo 1RV in die Loopposition bei der Landung + andere Drehseite
 - Lo 1RV + Lo 2RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite (nur 1 RV)
 - Lo 2RV + Lo 2RV (erster Absprung von beiden Füßen) + andere Drehseite (nur 1 RV)
 - Valleys zu beiden Seiten (Valley + Skating Jump aufs andere Bein + Valley zur anderen Seite)

Freitag, 21.05.2021 Spezifik Sprungsimulation (Dauer mindestens 30 Min)

Hinweis: Bitte achtet auf einen ebenen, festen Untergrund

mit Spinner:

- 5x Kreuzpirouette li+re normal schließen
- 5x Kreuzpirouette li+re rechter Arm hoch, linker Arm hoch, beide Arme hoch
- Auslaufbein hinten auftippen immer eine viertel Drehung und Tippen (5 Runden li+re
- das Ganze mit halber Drehung 5 Runden li+re
- das Ganze mit ganzer Drehung 5 Runden li+re
- das Ganze mit 2 Umdrehungen 10x
- 5x Dreiersprung raus Springen (li Bein auf die Drehscheibe/ andrehen und abspringen)
- 5x Axel, 5x 2A
- 3x 1fach + 5x 2T raus springen
- 3x 1fach + 5x 2S raus springen
- 3x 1fach +5x 2Lo raus springen
- 3x 1fach +5x 2F/2Lz raus springen

ohne Spinner:

individuelle Sprungsimulation aller Eissprünge (Axel, Salchow, Rittberger, Toe Loop, Lutz, Flip)

Freitag, 21.05.2021 Spezifik Spinner (Dauer mindestens 20 Min)

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

Samstag, 22.05.2021 Kraft-Workout (alternativ zum ISU-Online Training), Dauer: 45 min.

siehe dieses [Youtube-Video](#)