

Übung I: The roof is on fire

Übung II: Bring Sally up and bring Sally down

Anhang: Übungshinweise

Übung I: The roof is on fire

Wenn ihr am Ende nicht spürt, warum diese Übung übersetzt „Das Dach brennt“ heißt, habt ihr sie nicht richtig gemacht. 😊 Wie beim Workout in der letzten Woche empfehle ich, dass ihr die Übung mit einem Partner macht, weil das deutlich motivierender ist.

Ablauf:

1. Ihr macht 1 x Liegestütze. Dann kniet ihr euch hin und streckt 4 x die Arme nach oben.
2. Ihr macht 2 x Liegestütze. Dann kniet ihr euch hin und streckt 8 x die Arme nach oben.
3. Ihr macht 3 x Liegestütze. Dann kniet ihr euch hin und streckt 12 x die Arme nach oben.
4. Und so weiter. **Dazwischen werden keine Pausen gemacht.**

Also ein simples Prinzip: Die Anzahl der Liegestütze erhöhen sich immer um 1, die Anzahl der Armstreckungen um 4 (die Anzahl der Armstreckungen ergibt sich immer aus der Anzahl der Liegestütze multipliziert mit 4). Eine Übersicht findet ihr in der Spalte rechts (Liegestütze → Armstreckungen).

Die Ausführung richtiger Liegestütze – ebenso wie die Variante mit einer Erhöhung – sollte klar sein (vgl. Workout der letzten Woche). Bei dieser Übung bieten sich alternativ aber auch Knieliegestütze an (s. Übungshinweise im Anhang).

Armstreckung bedeutet:

Die Arme werden immer vollständig von ganz unten (Ellbogen am Körper) nach ganz oben (vollständige Streckung) geführt.

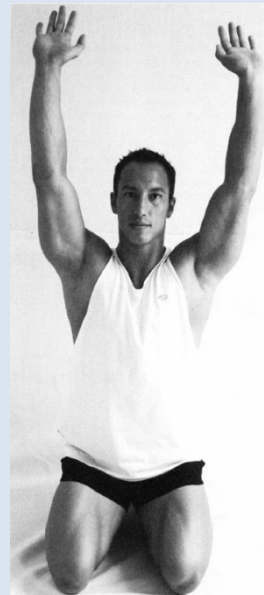
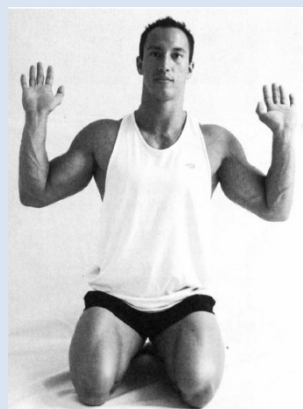
Intensität*:

Leicht: Bis 7 → 28

Mittel: Bis 10 → 40

Schwer: Bis 12 → 48

Sehr schwer: Bis 15 → 60



Bildquelle: Mark Lauren – You are your own gym

- 1 → 4
- 2 → 8
- 3 → 12
- 4 → 16
- 5 → 20
- 6 → 24
- 7 → 28
- 8 → 32
- 9 → 36
- 10 → 40
- 11 → 44
- 12 → 48
- 13 → 52
- 14 → 56
- 15 → 60

*Besser höhere Ziele setzen und sich irgendwie *durchkämpfen*. Wenn ihr doch mal merkt, dass ihr das Ziel zu niedrig angesetzt habt, verschiebt es nach oben; nichts ist frustrierender als ein Workout, das einen nicht fertig macht.

Übung II: Bring Sally up and bring Sally down

Ihr macht Squats zum unten verlinkten Song (Interpret: Moby, Titel: Flower). Ihr startet in der unteren Position bei gebeugten Knien. Wann immer er nun „Bring Sally up“ singt, geht ihr nach oben und wann immer er „Bring Sally down“ singt, geht ihr wieder nach unten. Wenn der Song zu Ende ist, seid ihr in der unteren Position – von 20 rückwärts zählen. Fertig.

Den Song findet ihr u.a. hier: <https://www.youtube.com/watch?v=6A2V9Bu80J4>

Wichtig: Wenn ihr in der unteren Position seid, ist euer Gesäß deutlich abgesenkt!



Bildquelle: Haff & Triplett – Essentials of Strength Training and Conditioning

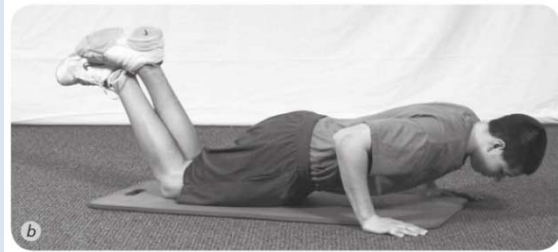
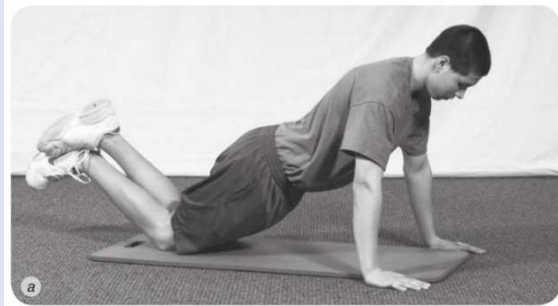
Ansonsten gilt wie schon bei den Squat Jumps in der vergangenen Woche:

- Eure Knie bleiben immer exakt über den Füßen (s. **Übungshinweise im Anhang!**).
- Auch der Oberkörper ist immer *kraftvoll*, angespannt und möglichst aufrecht; Schultern zurück und Brust raus.
- Wenn ihr Knieschmerzen haben solltet: Stop!

Anhang: Übungshinweise

Knielieggestütz

- **Oberkörper vollständig absenken:** Am Ende der Bewegung sind Nasenspitze und Bauchnabel knapp über dem Boden.
- **Oberkörper gleichmäßig anheben:** Durch das Strecken der Arme hebt ihr immer gleichzeitig Gesäß, Rücken und Schultern an → **Spannung halten!** (Keinesfalls sollt ihr euch also „durchbiegen“ und zuerst nur die Schultern hochdrücken oder nur das Gesäß hochziehen.)
- **Letztlich gilt auch hier wie bei richtigen Liegestützen:** Nur die Arme beugen und strecken sich. Punkt. Ansonsten bewegt sich nichts.
- Das Ganze findet ihr hier nochmals im Video: https://www.youtube.com/watch?v=HCapLWaj_qY



Bildquelle: Faigenbaum & Westcott – Youth Strength Training

Squats

Ich will lediglich einen Hinweis aus der vergangenen Woche nochmals betonen und insbesondere veranschaulichen: **Eure Knie bleiben immer exakt über den Füßen!** Hier am Beispiel eines Ausfallschritts verdeutlicht:



Bildquelle: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/stabilisation-die-korrekte-beinachse/>