HC ROTWEISS WETTINGEN

TRAINING FÜR ZU HAUSE

FÜR DIE RWW-JUNIOREN

Liebe RWW-Juniorenmitglieder

Leider können wir im Moment unsere Lieblingssportart nicht ausüben. Damit ihr zu Hause aber trotzdem ein bisschen Sport machen könnt, haben wir euch ein Programm zusammengestellt. Das Programm ist in **Aufwärmübungen**, **Übungen für den Garten** und **Übungen für das Wohnzimmer oder den Garten** aufgeteilt. Ihr müsst dabei nicht alle Übungen nacheinander machen. Den Hockeyschläger könnt ihr bei gewissen Übungen auch dazunehmen. In den nächsten Seiten folgen Fotos und Beschriebe zu den Übungen. Auf der RWW-Homepage **www.rww.ch** findet ihr noch ein **Video** mit allen Übungen. Schaut euch doch das Video zuerst an.

Natürlich sind die Übungen nicht nur für euch, liebe RWW-Junioren. Ihr dürft die Übungen gerne zu Hause auch mit euren Geschwistern und Eltern machen.

Habt Spass, wir freuen uns, euch hoffentlich bald wieder auf dem Hockeyplatz zu sehen.

RWW Juniorenleiter
Stephanie & Flurina

HC ROTWEISS WETTINGEN

AUFWÄRMÜBUNGEN

TRAINING FÜR ZU HAUSE

Jumping Jack (Hampelmann)

Ausgangsposition: Du stehst gerade, hast deine Beine zusammen und deine Arme hängen seitlich an deinem Körper.
Anschliessend springst du locker vom Boden ab, spreizt deine Beine wie auf dem Bild und nimmst deine Arme über dem Kopf zusammen. Danach springst du wieder zur Ausgangsposition.

Wiederholung: mindestens 20 Mal

Froschhüpfen

Ausgangsposition: Wie auf dem Bild.
Anschliessend springst du wie ein Frosch, so weit wie möglich und landest wieder in der Ausgangsposition.

Wiederholung: mindestens 10 Sprünge

Erweiterungsmöglichkeit: Nach dem vorwärts springen, springst du die gleiche Strecke rückwärts zurück (siehe Video).

Tigerlauf

Ausgangsposition: wie auf dem Bild; dabei ist sehr wichtig, dass dein Rücken gerade ist (als hättest du einen Teller auf deinem Rücken, welcher nicht runterfallen darf). Anschliessend geht dein rechtes Bein (parallel zum Boden), sowie dein linker Arm nach vorne. Wie ein Tiger nimmst du nachher dein linkes Bein und dein rechter Arm damit du vorwärts kommst.

Wiederholung: mindestens 10 Mal

Erweiterungsmöglichkeit: Nach dem vorwärts laufen, läufst du die gleiche Strecke rückwärts zurück oder auch seitwärts.

Kniehebelauf

Ausgangsposition: Du stehst gerade und deine Arme hängen an deinem Körper runter Anschliessend hebst du dein rechtes Bein (90°-Winkel) und dein linker Arm geht dabei im rechten Winkel mit (siehe Bild). Danach machst du das Gleiche mit dem linken Bein und rechten Arm. Versuche, dein Knie so hoch wie möglich zu heben. Du läufst somit an Ort und Stelle so schnell du kannst. Wichtig ist, dass du mit deinem Oberkörper aufrecht bleibst.

Dauer: Mindestens 30 Sekunden

HC ROTWEISS WETTINGEN

ÜBUNGEN FÜR DEN GARTEN

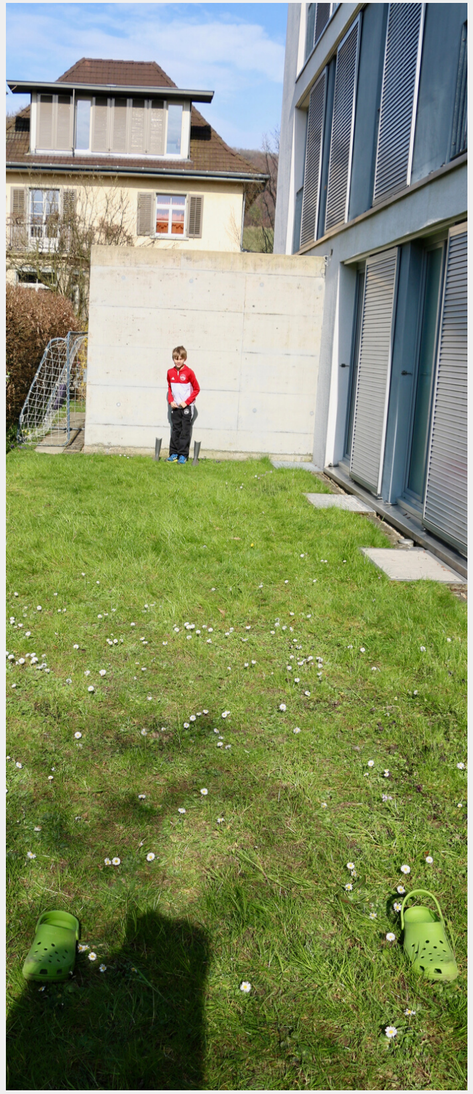
TRAINING FÜR ZU HAUSE

Zick-Zack-Lauf

Du nimmst ungefähr 10 Gegenstände für die Markierung deines Zick-Zack-Laufs. Dies können beispielsweise Gartenstiefel sein. Diese Markierungen stellst du dann im Abstand von ca. 3 Metern auf.

Ausgangsposition: Du gehst in die Knie und spreizt deine Beine auseinander. Beim Zick-Zack-Lauf gehst du seitwärts um die Markierungen herum. Bleib dabei immer in den Knien und halte deinen Rücken gerade. Ziel ist, dass du möglichst kleine Seitwärtsbewegungen machst.

Durchgänge: Mindestens 5 Mal



Sprint

In einem Abstand von ungefähr 20 Metern (je nach Gartengrösse) markierst du dir den Start und das Ziel. Anschliessend sprintest du so schnell wie möglich durch das Ziel.

Erweiterungsmöglichkeit: Du machst Sprints mit Richtungswechsel (beim markierten Ziel wendest du nochmals).

Durchgänge: Mindestens 5 Mal

HC ROTWEISS WETTINGEN

ÜBUNGEN FÜR DAS WOHNZIMMER ODER DEN GARTEN

TRAINING FÜR ZU HAUSE

Rumpfbeugen mit Ball

Ausgangsposition: Jemand liegt mit dem Rücken auf dem Boden, streckt die Arme gegen hinten und nimmt einen Ball in die Hände. Die Beine sind angewinkelt (siehe Bild). Die zweite Person steht mit den Füssen zu der liegenden Person. Anschliessend drückt sich die liegende Person vom Boden ab und wirft den Ball der stehenden Person zu. Danach bekommt die liegende Person den Ball wieder zugeworfen über und legt sich wieder in die Grundposition. Weiter gehts...

Wiederholung: mindestens 10 Mal, danach wechselt ihr

Vereinfachung: Ihr macht die Übung ohne Ball. Die zweite Person drückt dir deine Füsse auf den Boden.

Wandsitzen

Ausgangsposition: siehe Bild, dabei ist es wichtig, dass deine Beine im 90° Winkel sind und dein Rücken gerade an der Wand bleibt. Die Arme kannst du auf deine Beine legen oder seitlich neben deinem Körper hängen lassen.

Dauer: Mindestens 30 Sekunden (probiere, so lange du kannst)

Kniebeuger

Ausgangsposition: Du stehst gerade und mit deinen Beinen hüftbreit auseinander. Deine Zehen zeigen leicht gegen aussen. Deine Arme sind gestreckt nach vorne und du kannst den Hockeyschläger dabei in beiden Händen halten.
Anschliessend schiebst du dein Gesäss gegen hinten und beugst deine Beine gleichzeitig. Dabei ist wichtig, dass deine Knie nie über deine Zehenspitzen kommen. Ebenfalls muss dein Rücken immer gerade bleiben. Deine Arme bleiben dabei immer gestreckt nach vorne.

Dauer: Mindestens 45 Sekunden

Vereinfachung: ohne Hockeyschläger

Brett

Ausgangsposition: Siehe Bild. Dabei ist wichtig, dass dein Rücken gerade ist und dein Gesäss ebenfalls auf gleicher Höhe bleibt. Diese Position hälst du nun so lange wie möglich.

Dauer: Mindestens 30 Sekunden

Erweiterung: jeweils einen Fuss abwechselnd anheben oder auf die Seite tippen. Dabei bleibt dein Oberkörper wie ein Brett.

Tisch

Ausgangsposition: Du liegst mit dem Rücken auf dem Boden. Deine Arme legst du neben deinen Körper. Deine Beine sind im 90˚-Winkel weg vom Boden. Anschliessend tippst du abwechselnd mit den Zehenspitzen deines linken und rechten Fusses auf den Boden. Beispielsweise beim Antippen mit den Zehenspitzen deines linken Fusses, bleibt dein rechtes Bein 90˚ angewinkelt und bewegt sich nicht.

Wiederholung: Mindestens 10 Mal pro Seite

Erweiterungsmöglichkeit: die gleiche Übung, jedoch berührst du den Boden jeweils mit der Ferse

Seitstützen

Ausgangsposition: Du liegst seitlich auf den Boden und stützt dich auf deinem Ellbogen ab.
Anschliessend hebst du mit deinem Körper vom Boden ab. Nur deine Füsse und dein Ellbogen inkl. Unterarm bleiben am Boden. Es ist wichtig, dass dein Körper eine Linie ist. Anschliessend versuchst du diese Position zu halten.

Dauer: Mindestens 30 Sekunden pro Seite

Vereinfachung: Du bleibst mit deinen Beinen auf dem Boden und hast diese mit 90˚ angewinkelt.

Erweiterungsmöglichkeit: Die Füsse übereinander legen (nur noch eine Fussseite bleibt am Boden). Und du machst kleine Bewegungen nach oben und unten, wenn du in der Höhe bist.

Armkreiser

Ausgangsposition: Du stehst gerade, nimmst etwas in deine rechte und linke Hand (bspw. ein Ball oder eine WC-Rolle). Deine Arme hälst du angewinkelt gegen aussen (wie ein W).
Anschliessend kreist du deine Arme gleichmässig mit kleinen Bewegungen. Wichtig ist, dass deine Arme auf der Seite bleiben und weg vom Körper sind.

Dauer: Mindestens 30 Sekunden (probiere, so lange du kannst)

Vereinfachung: Du machst die Übung, ohne etwas in der Hand zu halten.

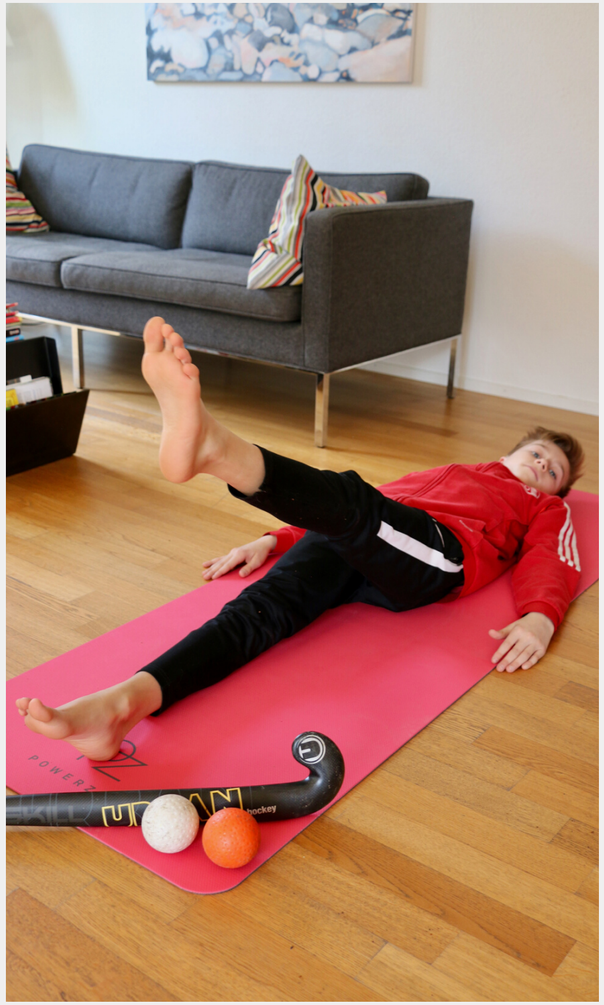
Erweiterungsmöglichkeit: Du Streckst deine Arme. Du nimmst etwas schwereres in die Hände.

Flieger

Ausgangsposition: Du legst dich mit dem Bauch auf den Boden. Du schaust mit deinem Kopf zum Boden. Deine Arme zeigen nach vorne.
Bewegungsablauf: Du hebst deine Arme sowie deine Füsse vom Boden ab, soweit, bis du eine Spannung im Körper spürst. Anschliessend löst du die Spannung wieder (Arme und Füsse gehen wieder in Richtung Boden), ohne dass deine Arme und Füsse dabei den Boden berühren. Du wechselst dann immer wieder zwischen Spannung und "Entspannung" (ohne den Boden zu berühren). Versuche dabei immer regelmässig zu atmen.

Dauer: Mindestens 45 Sekunden

Erleichterung: Bei der Entspannung berührst du den Boden mit deinen Armen und Füssen ganz leicht.



Fusskreiser

Ausgangsposition: Du liegst mit gestrecktem Körper auf deinem Rücken. Deine Arme legst du neben deinen Körper.
Anschliessend hebst du ein Bein vom Boden ungefähr im 45˚-Winkel. Mit dem Fuss des angehobenen Beins (Bein bleibt gestreckt) machst du kleine kreisförmige Bewegungen.

Dauer: mindestens 30 Sekunden pro Seite

Vier-Füssler mit Fussheber

Ausgangsposition: Du gehst in die gleiche Position wie beim Tigerlauf (gerader Rücken, Beine im 90˚-Winkel)
Anschliessend hebst du abwechselnd den linken und rechten Fuss ohne dass sich dein restlicher Körper bewegt.

Wiederholung: Mindestens 15 Mal pro Seite

Brücke

Ausgangsposition: du liegst mit dem Rücken auf dem Boden, deine Beine sind bis fast zu deinem Gesäss angewinkelt mit den Füssen auf dem Boden.
Anschliessend drückst du dein Gesäss in Richtung Himmel und hälst diese Position. Spanne deinen gesamten Körper an und atme gleichmässig weiter.

Dauer: Mindestens 45 Sekunden halten

Erweiterungsmöglichkeit: Du drückst dein Gesäss in Richtung Himmel und dann wieder zurück, ohne dabei mit deinem Gesäss den Boden zu berühren. Du hebst ein Bein an, streckst dieses und machst dabei die gleiche Übung.

WC-Rollen-Slalom

Du legst dir mit ungefähr 10 Markierungsgegenständen (bspw. WC-Rollen oder Schuhe) einen Slalom auf den Boden. Anschliessend nimmst du deinen Hockeyschläger und einen Ball (bspw. Tennisball) und läufst mit einer sauberen Technik (rechte Hand am Ende des Stockbandes) um die Markierungsgegenstände herum. Wichtig ist hier die Technik und nicht die Geschwindigkeit.

WC-Rollen-Jonglieren

Nimm dir eine WC-Rolle und versuche so lange wie möglich mit dieser Rolle zu jonglieren. Falls ihr zu zweit seit, könnt ihr dies auch als Team versuchen.

WC-Rollen-Zielschiessen

Nimm dir einen Zielgegenstand (bspw. WC-Rolle oder ein Schuh).
Versuche dann mit einem Abstand von ungefähr 5 Meter einen Tennisball so nahe wie möglich an das Ziel zu spielen. Dabei darf das Ziel jedoch nicht berührt werden. Je weiter du weggehst vom Ziel, desto schwieriger wird es.

Dies kannst du auch als Spiel mit deiner ganzen Familie machen.

Kübel-Treffer

Nimm dir einen Kübel und versuche mit einem Abstand von ungefähr 2 Meter den Tennisball in den Kübel zu treffen. Je weiter du weggehst vom Ziel, desto schwieriger wird es.

Dies kannst du auch als Spiel mit deiner ganzen Familie machen (wer trifft am Meisten?).

- Bei Fragen zu den Übungen, darfst du gerne ein Video oder eine Nachricht mit deiner Frage an 079'348'29'91 (Nummer von Flurina) senden.
- Mache die Übungen nur so lange, wie du sie korrekt ausführen kannst. Das Video kann dir dabei helfen.
- Dies ist eine Auswahl von verschiedenen Übungen. Vielleicht kannst du zu Beginn noch nicht alle Übungen, dies ist überhaupt nicht schlimm. Suche dir diese Übungen heraus, welche gut gehen. Je öfters du die Übungen machst, desto besser wird es gehen.
- Du musst nicht immer alle Übungen am Stück machen. Wichtig ist jedoch, dass du immer eine Auswahl aus den Aufwärmübungen machst!
- Wir empfehlen dir, dieses Programm (ausgewählte Übungen) zwei Mal in der Woche zu machen. Mehr geht natürlich immer.

Challenge: Sende uns ein Video, wie du die Übungen machst. Die tollsten Videos werden mit einer Überraschung belohnt. Bitte sende das Video an rww.junioren@gmail.com