

**Thema:** Basistrainingsplan Athletik 4 **Datum:** 24.03.2020 14:00 - 15:00  
AUFWÄRMEN BEINARBEIT /  
KRAFT RUMPF / SCHULTER

**Name:** Markus Knödel **Ort:** Zuhause / im Garten

**Zielgruppe:** Tennisspieler

**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

---

**Nummer:** 45001  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Aufwärmen  
**Thema:** Dynamisches Aufwärmen  
**Unterthema:** Beinarbeit



---

**Trainingsziel:** Verbesserung der Beinarbeit, Kräftigung im Fußgelenk, durch schnelle Barfußschritte um die Tennisbälle

**Inhalt:** Es werden 2 Tennisbälle o.ä. auf dem Boden ausgelegt. Der Spieler soll sich nun Barfuß mit maximal schnellem Tempo mit Side-Steps um die Bälle bewegen.

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 20 bis 30 sec Belastung, 2-3 Durchgänge, 2 bis 3 Serien mit Pause

**Variation:**

- einen Split-Step in der Mitte einbauen, zwei Sprünge in der Mitte einbauen
- mit Schuhen
- mit einer schnellen Imitation der Vorhand- und Rückhand-Schlagbewegung neben jedem Ball

**Organisation:** 2 Bälle liegen im Abstand von 1 bis 2 Meter auf dem Boden, Barfuß laufen

**Bemerkungen:**

**Nummer:** 45000  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Aufwärmen  
**Thema:** Dynamisches Aufwärmen  
**Unterthema:** Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems



- 
- Trainingsziel:** Aktivierung der Leistungsbereitschaft durch verschiedene Variationen der Barfußseilsprünge
- Inhalt:** Die Spieler sollen sich durch Barfußseilsprünge aufwärmen. Zusätzlich wird das Sprunggelenk gekräftigt und stabilisiert. Durch einen kurzen Kontakt mit dem Vorderfuß auf dem Boden, soll zudem der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus der beim Sprung beteiligten Muskulatur verbessert werden.
- Belastung:** Mittlere Intensität, 5 bis 10 min, kurze Pausen nach 30 bis 60 sec Sprungzeit von 10 bis 20 sec einbauen
- Variation:**
- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
  - einbeinig springen
  - "Boxersprünge" = Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
  - links rechts springen
  - vor und zurückspringen
  - Doppelsprung, bei einem Sprung das Seil doppelt durchschwingen
  - einbeinig springen
  - Skippings beim Seilschwung einbauen
  - möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
  - Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung
- Organisation:** Es soll ein möglichst dünnes, "schnelles Seil" mit Griff verwendet werden, der Trainer sagt die Formen an
- Bemerkungen:**

**Nummer:** 45010  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Arme Schulter  
**Thema:** Kräftigung  
**Unterthema:** Oberer Rücken



- Trainingsziel:** Verbesserung der Stabilität der Rückenstrecker und hinteren Schultermuskulatur im Kreuzhebestand (Rumpfextension)
- Inhalt:** Der "Schwimmer": die Spieler stehen in einem hüftbreiten Stand, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist parallel zum Boden. Der Rücken ist komplett gerade. Die Füße stabil in den Boden "schrauben". Nun wird mit den vor der Brust verschränkten Armen eine große Kreisbewegung ausgeführt: die Arme nach hinten oben führen, über Kopfhöhe, am Kopf vorbei langsam in die Ausgangsposition vor die Brust zurück bewegen.
- Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, langsame Bewegungsausführung, 20 x vorwärts, 20 x rückwärts
- Variation:**
- die Übung vor dem Spielen ausführen, auf eine exakte Bewegungsausführung achten
  - Schwere Ausführung:
  - zwei kleine Hanteln oder volle 1 Liter Flaschen in die Hände nehmen und die Bewegung mit den kleinen Gewichten ausführen
- Organisation:** Stabile Standposition, gerader Rücken!
- Bemerkungen:** Sehr gute und einfache Kräftigung der Schulterblattmuskulatur die für eine Stabilität der Schulter beim Aufschlag sorgt!

**Nummer:** 45005  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Arme Schulter  
**Thema:** Kräftigung  
**Unterthema:** Schulter



- 
- Trainingsziel:** Verbesserung der Stabilität und Kraft im Schulterbereich - vertikales Schulterdrücken in der "Hundposition"
- Inhalt:** Aus dem Vierfüßler Stand soll die Position "herabschauender Hund" eingenommen werden = Füße auf dem Boden, Verse auf dem Boden. Beine gestreckt, gerader Rücken, Arme gestreckt zwischen dem Kopf, die Handflächen stützen sich auf den Boden. Der Fokus liegt nun auf dem Druck nach oben. Die Arme werden in den Ellbogen gebeugt, bei perfekter Ausführung berührt der Kopf den Boden. Durch das Drücken der Arme wird die Ausgangsposition erneut eingenommen.
- Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 10 bis 15 Wdh, 2 bis 3 Serien, Serienpause 1 Minute
- Variation:** Schwer:  
- die Füße werden auf eine Erhöhung (Bank, Kasten, etc.) gestellt, verstärkter Druck ist notwendig.
- Organisation:** Auf der Matte ausführen, Kasten oder Bank für schwere Ausführung
- Bemerkungen:** Achtung: auf eine exekte Ausgangsposition achten!

**Nummer:** 4501  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Schulter  
**Thema:** Krafttraining  
**Unterthema:** Brust, Schulter, Trizeps



- Trainingsziel:** Kraftverbesserung der Brust-, Schulter- und Trizeps-Muskulatur durch richtige Liegestützen (Druck horizontal)
- Inhalt:** Anfangsposition (AP): In der Bauchlage stützen beide Hände zwischen Hüfte und den Schultergelenken. Auf eine perfekte Rumpfspannung achten. Hände in den Boden "schrauben", beim Beugen Ellbogenführung nahe am Oberkörper.  
Im Vierfüßlerstand, Armbeuge nach vorn drehen, Schultern nach hinten ziehen, Spannung erzeugen  
Der Körper muss während der gesamten Übung von Kopf bis Fuß wie ein Brett angespannt sein.  
Ziel: 30 richtige Liegestütz am Boden
- Belastung:** mittlere bis hohe Intensität, 3-15 Wdh., 2-5 Serien, 1 min. Pause
- Variation:** Vorübung 1: Beckenkippen im Stand  
- Arme auf Knie gestützt  
- Wechsel von maximalem Hohlkreuz zu maximalem Rundrücken (Yoga = Katze)  
- Erfühlen von aufgerichtetem Becken und gerader Rückenposition  
- unterschiedliche Ausführungsgeschwindigkeiten  
- erleichterte Ausführung durch das Miniband um die Ellbogen  
Erschwert:  
- Beine erhöht, schnelle Bewegungsausführung
- Organisation:** Ausführung auf der Matte, Partnerhilfe oder Gummiband um die Ellbogen, Hände am Boden mit Miniband
- Bemerkungen:** Beim Liegestütz beachten „Checkliste“  
- Beine schließen und zusammenpressen, WICHTIG: Keine Hohlkreuzbildung  
- Po anspannen, kein Rundrücken  
- Bauch anspannen „Brett“ = Ganzkörperspannung  
- Becken aufrichten (kein Hohlkreuz)  
- Kopf in gerader Verlängerung des Rumpfes, der Kopf bleibt immer gerade mit Blickrichtung zum Boden.  
- Hände in den Boden "schrauben"  
- Beim Beugen Ellbogenführung nahe am Oberkörper  
- Bewegungsrichtung beim Beugen erfolgt diagonal nach vorn

**Nummer:** 45070  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Rumpf  
**Thema:** Kräftigung  
**Unterthema:** Arme, Schultern



- 
- Trainingsziel:** Kräftigung und Stabilisation im Bereich der Schulter-, Rumpf-, Becken und Hüftmuskulatur durch einfaches Krabbeln
- Inhalt:** Der Spieler geht in eine Position in der Fußspitzen (Zehen) und Arme den Körper auf dem Boden abstützen. Nun werden einfache, sehr kleine diagonale Bewegungen mit den Händen und den Beinen nach vorne bzw. nach hinten ausgeführt = einfaches KRABBELN. Bei der Ausführung bitte beachten:
- Gerader Rücken
  - Rumpf bleibt durchgängig ruhig und stabil
  - Knie knapp über dem Boden
  - Gleichzeitiger, diagonaler Aufsatz (rechte Hand, linker Fuß)
- Belastung:** Mittlere Intensität, 2-3 mal 4-5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln
- Variation:**
- alternativ 5 x 1m vorwärts und rückwärts im Wechsel
- schwer:
- mit Gymnastikstab, Hütchen, Blackroll auf Rücken
- als kleiner Wettkampf:
- als kleiner Wettkampf in der Gruppe: die Spieler starten an der Grundlinie mit jeweils einem Gegenstand auf dem Rücken, wer krabbelt als erstes ans Netz?
- Organisation:** 5 Meter vorwärts und rückwärts krabbeln, einen Gegenstand mit dem Rücken transportieren
- Bemerkungen:** Achtung: auf eine exakte Bewegungskonzeption achten!

**Nummer:** 4507  
**Kategorie:** Athletiktraining  
**Unterkategorie:** Ganzkörperkräftigung  
**Thema:** Krafttraining  
**Unterthema:** Ganzkörperkräftigung



**Trainingsziel:** Kräftigung von Schulter-, Rumpf-, Bauchmuskulatur durch "Plank-Variationen" (vorwärts, seitwärts, rücklings)

**Inhalt:** Ausgangsposition: in der Bauchlage stützen die Ellbogen unter den Schultergelenken. Die Unterarme sind rechtwinklig gebeugt und liegen parallel zueinander auf dem Boden. Bewegungsausführung: Aus der Ausgangsposition wird das Becken langsam angehoben bis es zu einer geraden Linie von Ferse, Becken und Schulter kommt. Der Körper hat nur mit den Fußspitzen und den Unterarmen Kontakt zum Boden. Die Spannung des Körpers wird so lange wie möglich gehalten.  
ACHTUNG: hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 20-40 sec., 3-5 Serien, 1min. Pause

**Variation:**

- ein Bein im Wechsel abheben.
- marschieren mit den Füßen
- Arm oder/und Bein diagonal abheben
- Füße erhöht auf Step/Kleinkasten

**Organisation:** Einzeltraining, Matte als Unterlage

**Bemerkungen:** Ziel:  
stabile Ausgangsposition, das Becken perfekt fixieren, das Becken darf nicht kippen!  
Wichtig:

- Kopf bleibt gerade und der Blick ist nach unten gerichtet
- nicht ins Hohlkreuz gehen, sondern Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen, damit der Körper in einer Linie bleibt
- Hohe Körperspannung (Po, Bauch), kein Hohlkreuz
- mit Arm- und/oder Beinaktionen
- 30, 45, 60 Sek