



Explosiv & ausdauernd

Funktionelles Training für American Football

Spieler des American Football müssen schnell handeln, explosiv agieren und eine dauerhafte Körperstabilität aufweisen. Wie das geht, seht ihr hier. Übrigens: Deutschland ist aktuell Europameister!

KNEELIFT MIT DEM GUMMIBAND



Ausgangsposition

Beschreibung:

- Ausgangsposition: Ausfallschritt
- Das Zugband wird am hinteren Fuß befestigt
- Nach vorn kommen und das Knie nach oben ziehen
- Zehenspitzen nach oben ziehen, Arme nach vorn nehmen



Endposition

Hinweis: Die Übung sorgt für eine starke Hüfte und ein stabiles Knie. Die Übungsgeschwindigkeit kann je nach Leistungsniveau variiert werden. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann unter das Standbein außerdem eine instabile Unterlage gelegt werden.

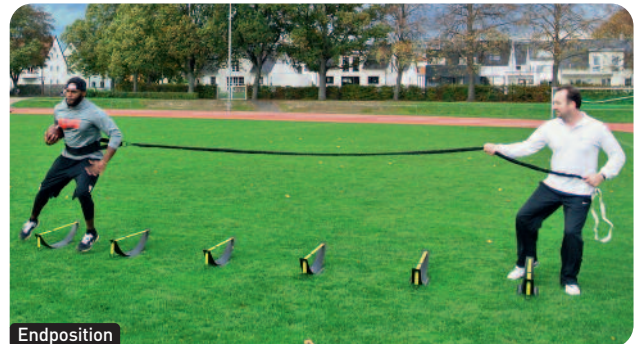
HÜRDEN ÜBERWINDEN



Ausgangsposition

Beschreibung:

- Fester Stand; seitlich zu den Hürden stehen
- Mit kleinen und schnellen Schritte über die Hürden gehen



Endposition

Hinweis: Die Übung verbessert die Koordination, was im American Football bei schnellen Richtungswechseln benötigt wird. Durch ein Zugband kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.



Trainer-App:

Fünf weitere Übungen findest du in der aktuellen App-Ausgabe des TRAINER-Magazins.

Bei Einzelkauf kostet die App XXX Euro. Ein E-Mag Jahresabo gibt es für XXX Euro.

BÜCHERSHOP

Das „**Betreuungshandbuch Hüfte**“ zeigt zahlreiche Übungen zur Stärkung der Hüfte. Einige Übungen können auch in Videos angeschaut werden. Das praxisorientierte Buch beschreibt außerdem Krankheiten und Fakten zu Arthrose, Endoprothese und Hüftdysplasie. Erhältlich unter: <http://shop.bodylife.com> oder Tel. 0721 165-668. Preis: 14,95 Euro



DORSALE KETTE I



Ausgangsposition



Endposition

Beschreibung:

- Auf den Unterarmen stabil abstützen
- Das Tau in eine Hand nehmen und schwingen

Hinweis: Diese Übung stärkt vor allem die Rumpf- und Schultermuskulatur. Den Körper trotz des Schwungs stabilisieren!

DORSALE KETTE II

Beschreibung:

- Ventrale Kette mit Festhalten des Footballs einnehmen
- Stabilität auch in dieser Position halten
- Ein Bein vom Boden abheben
- Der Trainer bringt den Ball in verschiedenen Positionen, während der Athlet die Position halten muss
- Das vordere Bein wird nun gestreckt und drückt den Körper nach vorn oben
- Jetzt geht der Athlet wieder in die Ausgangsposition zurück



Ausgangsposition



Endposition

Hinweis: Die Übung ist ideal, um die Explosivität beim Sprintstart zu üben.



v. l.: Beuttler, Guynn, Chapman & Müller

Simon Beuttler | Personal Trainer, Ernährungsberater, Athletik Trainer & Footballspieler der Scorpions Stuttgart (1. Bundesliga); www.alles-machbar.com

Jermaine Guynn | 19 Jahre Erfahrung im American Football, Purdue College, Division 1 NCAA, Bundesliga-Spieler; www.stuttgart-scorpions.de

Corey Chapman | 19 Jahre Erfahrung im American Football, Purdue College, Division 1 NCAA, Bundesliga-Spieler, Performance Coach, CFS-Sportsperformance-Inhaber; www.champfitstuttgart.com

Stephan Müller | Ernährungsberater, PT von Olympiasiegern & Weltmeistern, u.a. Inhaber GluckerKolleg & PT Lounge GmbH, Buchautor, Mitglied im Vorstand des BPT e.V.; www.gluckerkolleg.de; www.pt-lounge.com