

# Die 11+

## TEIL 1 LAUFÜBUNGEN · 8 MINUTEN



### 1 LAUFEN GERADEAUS

6–10 Markierungen sind im Abstand von ca. 5–6 m in zwei parallelen Linien aufgestellt. Zwei Spieler starten gleichzeitig an der ersten Markierung und **laufen gemeinsam zur letzten Markierung**. Innen an den Markierungen hin- und aussen zurücklaufen. Tempo auf dem Rückweg je nach Aufwärmstatus langsam steigern. **2 Mal**.



### 2 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH AUSSEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie nach vorne anheben, zur Seite führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal**.



### 3 LAUFEN HÜFTDREHUNG NACH INNEN

Zur ersten Markierung gehen oder locker laufen, dort stehen bleiben. **Knie seitlich anheben, nach vorne führen** und Bein absetzen. Bei der nächsten Markierung mit dem anderen Bein. **2 Mal**.



### 4 LAUFEN SEITGALOPP

Zur ersten Markierung laufen, von dort **im Seitgalopp** auf einander zu bewegen, **um den Partner herum** (ohne die Blickrichtung zu ändern) und zurück zur ersten Markierung. Bei jeder Markierung wiederholen. **Beachten:** Körpergewicht auf dem Vorfuss, Hüfte und Knie leicht gebeugt, um den Körperschwerpunkt tief zu halten. **2 Mal**.



### 5 LAUFEN SCHULTERKONTAKT

Zur ersten Markierung laufen, von dort **im Seitgalopp** auf einander zu bewegen. In der Mitte **seitlich gegen einander springen**, so dass sich die Schultern berühren. **Wichtig:** Mit gebeugter Hüfte und Knien auf beiden Füßen landen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Gleichzeitig mit dem Partner abspringen und landen. **2 Mal**.



### 6 LAUFEN VOR UND ZURÜCK SPURTEN

Zur zweiten Markierung **sprinten** und **rückwärts zur ersten Markierung zurück sprinten**, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Dann wieder zwei Markierungen nach vorne und eine zurück sprinten und so den Parcours durchlaufen. Mit kleinen, schnellen Schritten sprinten. **2 Mal**.

## TEIL 2 KRAFT · PLYOMETRIE · GLEICHGEWICHT · 10 MINUTEN

### LEVEL 1



### 7 UNTERARMSTÜTZ HALTEN

**Ausgangsposition:** Bauchlage, auf den Unterarmen und Füßen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.  
**Übung:** Körper anheben, Bauch anspannen und die Position 20–30 Sek. halten. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Den Rücken nicht durchhängen lassen. **3 Mal**.



### 8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HALTEN

**Ausgangsposition:** Seitenlage, unteres Knie rechtwinklig beugen, auf Unterarm und unterem Bein abstützen. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.  
**Übung:** Hüfte und oberes Bein anheben. Schulter, Hüfte und Knie sollen eine gerade Linie bilden. Position 20–30 Sek. halten. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



### 9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE ANFÄNGER

**Ausgangsposition:** Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **3–5 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



### 10 EINBEINSTAND MIT DEM BALL

**Ausgangsposition:** Auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt.  
**Übung:** Das Gleichgewicht halten, den Ball in beiden Händen vor dem Körper. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einknicken lassen. 30 Sek. halten. Bein wechseln und Übung wiederholen. Übung erschweren, indem der Ball um die Hüfte und/oder das andere Knie gekreist wird. **2 Mal** auf jedem Bein.



### 11 KNIEBEUGEN AUF DIE ZEHESPITZEN

**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.  
**Übung:** Hüfte, Knie und Fussgelenke langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden, dabei den Oberkörper deutlich nach vorne neigen. Langsam beugen, schnell strecken – bis auf die Zehenspitzen – und wieder langsam beugen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal**.



### 12 SPRINGEN SPRÜNGE NACH OBEN

**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen.  
**Übung:** Als ob man sich auf einen Stuhl setzen wollte, Hüfte und Knie langsam beugen, bis die Knie einen rechten Winkel bilden. Position 2 Sek. halten. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen. Weich auf den Vorfüßen landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal**.

### LEVEL 2



### 7 UNTERARMSTÜTZ BEINE WECHSELND ANHEBEN

**Ausgangsposition:** Bauchlage, auf den Unterarmen und Füßen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.  
**Übung:** Körper anheben und Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Die Beine abwechselnd anheben und für ca. 2 Sek. halten. Etwa 40–60 Sek. lang wiederholen. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Den Rücken nicht durchhängen lassen. **3 Mal**.



### 8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ HÜFTE HEBEN UND SENKEN

**Ausgangsposition:** Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fusses abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuss eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.  
**Übung:** Hüfte zum Boden bewegen und wieder anheben, 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



### 9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE FORTGESCHRITTEN

**Ausgangsposition:** Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **7–10 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



### 10 EINBEINSTAND BALL GEGENSEITIG ZUWERFEN

**Ausgangsposition:** Zwei Spieler stehen sich - in Abstand von 2–3 m - auf einem Bein gegenüber.  
**Übung:** Sich den Ball gegenseitig zuwerfen. Dabei das Gleichgewicht halten und den Bauch anspannen. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nur leicht gebeugt, nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln und Übung wiederholen. **2 Mal** auf jedem Bein.



### 11 KNIEBEUGEN AUSFALLSCHRITTE

**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Hände nach Belieben in die Hüften stemmen. **Übung:** Mit langsamen, gleichmäßigen Ausfallschritten vorwärts gehen. Dabei Hüfte und Knie beugen, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. Das Spielfeld mit Ausfallschritten überqueren (ca. 10 Schritte je Bein) und locker zurücklaufen. **2 Mal**.



### 12 SPRINGEN SPRÜNGE ZUR SEITE

**Ausgangsposition:** Auf einem Bein stehen, Oberkörper in der Hüfte leicht nach vorne neigen, Knie und Hüfte leicht beugen.  
**Übung:** Vom Standbein ca. 1 m seitwärts auf das andere Bein springen. Weich auf dem Vorfuss landen, dabei Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Bei jedem Sprung das Gleichgewicht behalten. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal**.

### LEVEL 3



### 7 UNTERARMSTÜTZ BEIN ANHEBEN UND HALTEN

**Ausgangsposition:** Bauchlage, auf den Unterarmen und Füßen abstützen. Ellbogen sind senkrecht unter den Schultern.  
**Übung:** Körper anheben und Bauch anspannen. Ein Bein ca. 10–15 cm vom Boden anheben und die Position 20–30 Sek. halten. Der Körper soll eine gerade Linie bilden. Andere Hüfte nicht nach unten kippen und den Rücken nicht durchhängen lassen. Kurze Pause, Übung mit anderem Bein wiederholen. **3 Mal**.



### 8 SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ BEIN HEBEN UND SENKEN

**Ausgangsposition:** Seitenlage, Beine gestreckt, auf Unterarm und Aussenseite des Fusses abstützen. Der Körper soll von der Schulter bis zum Fuss eine gerade Linie bilden. Ellbogen des Stützarms ist senkrecht unter der Schulter.  
**Übung:** Oberes Bein anheben und langsam wieder senken, 20–30 Sek. wiederholen. Kurze Pause, Seite wechseln, Übung wiederholen. **3 Mal** auf jeder Seite.



### 9 OBERSCHENKELRÜCKSEITE TOPFIT

**Ausgangsposition:** Auf weicher Unterlage knien. Unterschenkel werden vom Partner fest auf den Boden gedrückt. **Übung:** Der Körper soll während der gesamten Übung von den Schultern bis zu den Knien gerade bleiben. Langsam nach vorne neigen, mit der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur halten. Wenn der Körper nicht mehr gestreckt gehalten werden kann, in die Liegestützposition fallen lassen und das Körpergewicht mit den Händen abfedern. Mindestens **12–15 Mal** und/oder 60 Sek. wiederholen.



### 10 EINBEINSTAND GLEICHGEWICHT TESTEN

**Ausgangsposition:** Zwei Spieler stehen sich - eine Armlänge entfernt - auf einem Bein gegenüber.  
**Übung:** Das Gleichgewicht halten, während die Partner abwechselnd versuchen, den anderen in verschiedene Richtungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Körpergewicht auf dem Vorfuss. **Wichtig:** Knie nicht nach innen einknicken lassen. Nach 30 Sek. Bein wechseln. **2 Mal** auf jedem Bein.



### 11 KNIEBEUGEN AUF EINEM BEIN

**Ausgangsposition:** Auf einem Bein stehen, sich seitlich etwas am Partner abstützen.  
**Übung:** Knie langsam so weit wie möglich, bis zum rechten Winkel beugen. Knie nicht nach innen einknicken lassen. Langsam beugen, etwas schneller strecken. Oberkörper und Hüfte nicht zur Seite kippen lassen. 10 Wiederholungen auf jedem Bein. **2 Mal**.



### 12 SPRINGEN KREUZSPRÜNGE

**Ausgangsposition:** Hüftbreit auf beiden Beinen stehen. Sich ein Kreuz auf dem Boden vorstellen, in dessen Mitte man steht.  
**Übung:** Abwechselnd vor- und zurück, seitwärts und diagonal übers Kreuz springen. So schnell und explosiv wie möglich springen. Hüfte und Knie leicht gebeugt halten. Weich auf den Vorfüßen landen. Die Knie nicht nach innen einknicken lassen. Übung 30 Sek. wiederholen. **2 Mal**.

## TEIL 3 LAUFÜBUNGEN · 2 MINUTEN



### 13 LAUFEN ÜBER DAS SPIELFELD

Von einer Seite zur anderen über das Spielfeld rennen (mit 75–80 % der Maximalgeschwindigkeit). **2 Mal**.



### 14 LAUFEN HOCH-WEIT-SPRÜNGE

Mit hohen und weiten Sprüngen laufen. Das Knie des Schwungbeins möglichst hoch und den Gegenarm vor den Körper bringen. Weich auf dem Vorfuss landen. Knie nicht nach innen einknicken lassen. So das gesamte Feld überqueren und zurück laufen, um sich zu erholen. **2 Mal**.



### 15 LAUFEN RICHTUNGSWECHSEL

4–5 Schritte laufen, nach Aufsetzen des rechten Fusses schneller Richtungswechsel nach links (plant & cut), beschleunigen, 5–7 Schritte sprinten (mit 80–90 % der Maximalgeschwindigkeit), Tempo verringern und Richtungswechsel nach rechts. Knie nicht nach innen einknicken lassen. So das gesamte Feld überqueren und zurück laufen. **2 Mal**.



### KNIESTELLUNG RICHTIG



### KNIESTELLUNG FALSCH

