



# Bleib fit – mach mit!



Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

## Fit bleiben - wie geht das?

**Ganz einfach:** Mit unserem Programm trainierst du deine allgemeine sportliche Fitness. Du trainierst jeden Tag für dich selbst ein wenig, und bleibst so fit, bis es mit dem UFC- Training weitergeht.

**Mit wem?** Allein. **Nicht** mit deinen Freunden vom Sport. Das ist momentan nicht möglich.

**Such Dir einen Starttag raus, z.B. Montag.**

**Und wechsle die Trainingsinhalte ab. So erreichst du einen optimalen Trainingseffekt.**

- Trainiere am Montag Aufwärmen, Koordination und ggf. Technik (AKT – Training)
- Training am Dienstag Kondition und Ausdauer.
- Trainiere am Mittwoch AKT
- Training am Donnerstag Kondition und Ausdauer.
- Trainiere am Freitag AKT
- Training am Samstag Kondition und Ausdauer.
- Sonntag legst du eine Pause ein.

**Trainiere regelmäßig**, z.B. jeden Tag um 16 Uhr. Oder wann es Dir reinpasst.  
Plane dein Training fest in deinen Tages- und Wochenrhythmus ein.

## 1. Aufwärm-Übungen

### 1.1. Hampelmann

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich gerade hin. Deine Arme zeigen in die Luft, die Handflächen liegen aneinander. Deine Beine stehen eng geschlossen beieinander. Du bewegst nun gleichzeitig Arme und Beine auseinander und wieder zusammen. Wiederhole dies 20 Mal.

**Video:** [01.1\\_hampelmann](#)

### 1.2. Seilspringen

**Material:** Springseil

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 2 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Stell dich gerade hin. Nimm das Springseil fest in beide Hände. Das Seil liegt zu Beginn hinter dir. Du schwingst es mit Schwung über deinen Kopf und springst beidbeinig darüber. Wiederhole dies 20x. Und: Lande immer auf den Fußballen.

**Video:** [01.2.1\\_seilspringen-vorwaerts\\_beidbeinig](#)

**Durchgang 2:** Wie Durchgang 1, allerdings springst du mit beiden Beinen nacheinander darüber. Wiederhole dies 20x.

**Video:** [01.2.2\\_seilspringen-vorwaerts\\_nacheinander](#)

**Durchgang 3:** Wie Durchgang 1, nur rückwärts. Das Seil liegt zu Beginn vor dir.

**Video:** [01.2.3\\_seilspringen-rueckwaerts\\_beidbeinig](#)

**Durchgang 4:** Wie Durchgang 2, nur rückwärts. Das Seil liegt zu Beginn vor dir.

**Video:** [01.2.4\\_seilspringen-rueckwaerts\\_nacheinander](#)

**Tip:** Beim Springseil auf richtige Länge achten! Wenn Du das Seil an beiden Griffen festhältst, die Arme dabei gerade sind und parallel mit dem Boden verlaufen, sollte das Seil den Boden gerade noch berühren.

**Video:** [01.2.5\\_seilspringen-richtige-laenge](#)



# Bleib fit – mach mit!



Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

## 1.3. Frosch-Sprünge

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 6 x 6 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Laufe los. Strecke beide Arme nach vorne. Geh in die Hocke, und spring aus der Hocke so hoch wie du kannst. Strecke beim Springen beide Arme nach oben. Das Ganze wiederholst Du 10 Mal.

**Video:** [01.3\\_frosch-spruenge](#)

## 1.4. Doppelbeinsprung

**Material:** eine lebende Person (Eltern, Geschwister), oder ein ca. 40-50 cm hohes Hindernis. Bei kleineren Sportlern bitte flacher hinlegen oder niedrigeres Hindernis nehmen. Hindernis sollte nicht hart sein. Kann z.B. eine aufgerollte ISO-Matte sein.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 6 x 6 Metern durchführbar)

**Aufbau:** Die Person kniet sich hin, legt die Arme nach vorne ab und streckt den Rücken gerade („Bank“).

**Durchgang:** Laufe los, drücke dich mit beiden Beinen nach unten ab und zieh' die Beine gleichzeitig nach oben. Lande gleichzeitig auf beiden Beinen. Drehe dich um die eigene Achse und mach das Ganze rückwärts. Wiederhole es 5x hin und 5x zurück.

**Video:** [01.4\\_doppelbeinsprung](#)

## 1.5. Waden dehnen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin, ein Fuß vorne, einer hinten, Abstand ca. 50-70 cm, so als wolltest du gehen. Lege deine Hände auf das vordere Knie. Drücke den hinteren Fuß durch, so fest, dass du eine Dehnwirkung spürst. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du den Oberkörper leicht absenkst. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden. Lockere den Fuß. Tausche die Beine, und wiederhole das Ganze mit dem anderen Fuß.

**Video:** [01.5\\_waden-dehnen](#)

## 1.6. Oberschenkel dehnen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin. Suche dir am Boden einen Punkt, der sich nicht bewegt. Fixiere diesen Punkt mit deinen Augen. Klappe den linken Fuß hinter deinem Körper nach oben, fasse mit der linken Hand an den Spann und ziehe den Fuß bis an den Po. Halte diese Position für ca. 10 Sekunden. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du den Oberkörper aufrichtest. Lass den Fuß sinken, lockere ihn und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

**Video:** [01.6\\_oberschenkel-dehnen](#)

## 1.7. Adduktoren dehnen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Setze dich hin und lege die Beine ab. Ziehe die Fußspitzen an den Körper heran, so dass die Fußsohlen



# Bleib fit – mach mit!



## Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

eng aneinander liegen. Schiebe das Becken nach vorne. Du kannst die Dehnwirkung verstärken, indem du die Fußsohlen noch näher heranziehst, oder mit den Ellenbogen die Knie samt Oberschenkel leicht nach unten drückst. Halte in dieser Position 10 Sekunden. Lockere deine Muskeln und wiederhole die Übung.

Video: [01.7\\_adduktoren-dehnen](#)

### 1.8. Situps – Bauch- und Rückenmuskulatur

**Material:** eine lebende Person (Eltern, Geschwister), oder ein ca. 30 cm hohes Hindernis. Hindernis sollte nicht hart sein. Kann z.B. eine aufgerollte ISO-Matte sein.

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 2 x 2 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen

**Aufbau:** Die Person kniet sich hin, legt die Arme nach vorne ab und streckt den Rücken gerade („Bank“). Die Person senkt den Rücken noch etwas ab.

**Durchgang:** Lege dich so auf den Rücken, dass deine Beine auf dem Rücken der Person liegen und auf der anderen Seite leicht überragen. Schiebe dein Becken so nahe an die andere Person heran, dass deine Knie fast senkrecht stehen. Nimm die Hände seitlich an den Kopf (oder hinter den Kopf), und hebe deinen Oberkörper an – erst zum linken Knie, absetzen, zur Mitte, absetzen, zum rechten Knie, absetzen. Wiederhole diesen Vorgang 5 Mal.

**Tipp:** Übung langsam ausführen!

Video: [01.8\\_situps](#)

### 1.9. Oberarm und Schultern dehnen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 1 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich gerade hin. Klappe den linken Arm ein, so dass der Ellenbogen nach vorne zeigt. Drehe den eingeklappten Arm nach oben, bis er neben dem Kopf ist. Lege die rechte Hand oben auf den Ellenbogen des linken Armes und drücke den eingeklappten linken Arm nach hinten, bis der Muskel angespannt ist. Halte in dieser Position 10 Sekunden. Schüttle den Arm aus und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.

Video: [01.9\\_oberarm-schultern-dehnen](#)

### 1.10. Kraftübungen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Leg dich auf den **Bauch**. Deine Arme formen ein Dreieck unter deinem Körper. Stemm' dich hoch, so dass dein Körpergewicht auf den Armen und den Zehenspitzen ruht. Dein Rücken ist gerade. Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.1\\_kraftuebung\\_bauchlage](#)

**Durchgang 2:** Leg dich auf den **Rücken**. Stemme deinen Körper über deine Arme seitlich hoch. Die Handflächen liegen am Boden, deine Arme sind gestreckt. Dein Körpergewicht liegt auf den Handflächen und auf den Fersen. Dein Rücken ist gerade. Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.2\\_kraftuebung\\_rueckenlage](#)

**Durchgang 3:** Leg dich auf die **rechte Seite**, beide Beine aufeinander. Lege deinen rechten Arm seitlich ab, so dass er geradewegs vom Körper weg zeigt. Stemme deinen Körper über deinen rechten Arm hoch, und lege deinen linken Arm auf den linken Oberschenkel. Dein Körpergewicht liegt auf dem rechten Arm und auf dem rechten Fuß (Außenseite). Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.



# Bleib fit – mach mit!



Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

Video: [01.10.3\\_kraftuebung\\_rechte-seite](#)

**Durchgang 4:** Leg dich auf die **linke Seite**, beide Beine aufeinander. Lege deinen linken Arm seitlich ab, so dass er geradewegs vom Körper weg zeigt. Stemme deinen Körper über deinen linken Arm hoch, und lege deinen rechten Arm auf den rechten Oberschenkel. Dein Körpergewicht liegt auf dem linken Arm und auf dem linken Fuß (Außenseite). Halte diese Position 30 Sekunden lang. Du kannst diese Übung schrittweise Tag für Tag bis zu 60 Sekunden und mehr steigern.

Video: [01.10.4\\_kraftuebung\\_linke-seite](#)

## 1.11. Rumpfdrehen

**Material:** keines

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang:** Stell dich hin, die Beine hüftbreit auseinander. Verschränke die Arme vor der Brust und drehe deinen Oberkörper nach rechts und nach links. Drehe 10x nach rechts und 10x nach links. Achte darauf, dass du dabei gerade stehst.

Video: [01.11\\_rumpfdrehen](#)

## 1.12. Radfahr-Übung

**Material:** keines, idealerweise Rasenfläche, Isomatte oder Teppich als Untergrund

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 1 x 2 Metern durchführbar)

**Durchgang 1:** Lege dich auf den Rücken. Hebe die Beine an, knicke die Knie ab und trete in der Luft. Zuerst 30 Sekunden lang vorwärts.

**Durchgang 2:** Trete 30 Sekunden lang rückwärts.

**Durchgang 3:** Trete 10 Sekunden lang schnell vorwärts und 10 Sekunden lang schnell rückwärts, das Ganze 3 Mal im Wechsel.

Video: [01.12\\_radfahr-uebung](#)

## 2. Koordination

### 2.1. Koordination (Basisübungen)

**Material:** 9 volle Plastik-Getränkeflaschen (mit Wasser gefüllt), alternativ Holzscheite, oder mit Kreide Striche auf den Boden malen

**Fläche:** Garten oder Hof (ab 3 x 6 Metern durchführbar) – Rasenfläche als Untergrund empfohlen (sonst rollen die Flaschen ständig weg)

**Aufbau:** Anordnung der Flaschen im gleichen Abstand von 40-50 cm (z.B. auf dem Rasen oder Teppich)

Video: [02.1.1\\_koordination-aufbau](#)

**Grundsatz:** Durchlaufen des Sportlers durch den Parcours, Umdrehen und Zurücklaufen an die Ausgangsposition. Empfohlen werden 3 Läufe hin und zurück pro Durchgang.

**Durchgang 1:** Durchlaufen des Sportlers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), 1 Tipp pro Abstand

Video: [02.1.2\\_koordination-ein-tipp](#)

**Durchgang 2:** Durchlaufen des Sportlers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), Doppel-Tipp pro Abstand



# Bleib fit – mach mit!



Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

Video: [02.1.3\\_koordination-doppeltipp](#)

**Durchgang 3:** Durchlaufen des Sportlers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), 1 Tipp, 2 Tipps pro Abstand im Wechsel

Video: [02.1.4\\_koordination-eins-zwei-wechsel](#)

**Durchgang 4:** Durchlaufen des Sportlers (seitwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“). Die Füße bewegen sich dabei über Kreuz.

Video: [02.1.5\\_koordination-seitwaerts](#)

**Durchgang 5:** Durchlaufen des Sportlers im Sitestep – ein Fuß steigt voraus, der zweite Fuß wird zum ersten Fuß nachgezogen, die Hacken berühren sich dabei leicht

Video: [02.1.6\\_koordination-sidesteps](#)

## 2.2. Koordination mit Life-Kinetik

Diese Übungsreihe basiert auf der Übungsreihe 2.1.

**zusätzliches Material:** 4 farbige Hütchen - oder andere farbige Gegenstände, die nicht umfallen: Kleidungsstücke gehen auch, wenn man sie klein zusammenlegt.

**zusätzlicher Aufbau:** jeweils 2 Hütchen paarweise am Start und im Ziel, ca. 30 cm seitlicher Abstand vom Parcours, auf beiden Seiten. Farben: z.B. gelb, rot, grün

**Durchgang 1:** Durchlaufen des Sportlers (vorwärts) - es berührt nur der Fuß-Ballen den Boden („Vorfuß-Laufen“), 1 Tipp pro Abstand – Ansage einer Farbe während der Sportler läuft – Sportler berührt das farbige Hütchen

Video: [02.1.7\\_koordination-life-kinetik](#)

**Durchgang 2:** Wie 1, nur diesmal Farbansage in Form von Bundesligavereinen (z.B. FCB = Rot, FCN = rot, Werder Bremen = grün, Dortmund = gelb usw.)

**Durchgang 3:** Wie 2, nur diesmal als Kombinationsaufgabe (z.B. Bayern spielt gegen Dortmund) > Sportler berührt erst das rote und dann das gelbe Hütchen

**Durchgang 4:** Wie 1, allerdings mit Rechenaufgabe (z.B. 6 x 7). Rechenaufgabe wird gestellt wenn erste Flasche überquert wird, Ergebnis ist laut zu rufen bevor die letzte Flasche überquert wird. Die Aufgabenstellung sollte sich an den mathematischen Fähigkeiten des Sportlers orientieren.

## 3. Technik-Training

Nachdem der technische Teil sportart-spezifisch stattfindet, gibt Dir Dein Trainer gerne fachkundige Hinweise oder Linkempfehlungen, was du trainieren kannst und worauf es ankommt.

## 4. Kondition und Ausdauer

### 4.1. Klassisches Lauftraining mit Intervallen

**Material:** Lafschuhe (oder geeignete Turnschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Trinkflasche

**Fläche:** Gehsteige im Ort, besser noch: Wiesen- und Waldwege außerhalb der Ortschaften.

**Ablauf:**

**1. Warmlaufen:** Laufe dich erst ein paar Minuten warm. Beim Warmlaufen beginnst du erst langsam und steigert dich allmählich zu einem für dich angenehmen, passenden Lauftempo.

**2. Intervalle:** Sobald deine Muskeln erwärmt sind, läufst du Intervalle. Beim Intervalltraining wechseln schnelle Sprints mit Laufen im normalen Lauftempo ab.

Video: [04.1\\_laufen-intervalle](#)



# Bleib fit – mach mit!



## Das Übungsprogramm des UFC Ellingen 1992 e.V. - für Dich zu Hause!

**3. Lockeres Auslaufen** (Lauftempo herunterfahren) mit **Dehnübungen** (siehe Kapitel 1, 1.5 – 1.9). Bei Sportlern unter 9 Jahren nur lockeres Auslaufen.

### Empfohlene Zeiten:

Altersgruppe	Warmlaufen	Intervalle	Auslaufen (mit Dehnen)	Dauer gesamt
bis 7 Jahre	1 min	3 Sprints a 50 Meter dazwischen 1 min Pause	1 min	10 min
bis 9 Jahre	2 min	4 Sprints a 75 Meter dazwischen 1-2 min Pause	1 min	12 min
bis 11 Jahre	3 min	5 Sprints a 100 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5 min	15 min
bis 13 Jahre	3 min	5 Sprints a 150 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5 min	20 min
bis 15 Jahre	5 min	5 Sprints a 200 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5-6 min	25 min
ab 16 Jahren	5 min	5 Sprints a 250 Meter dazwischen 1-2 min Pause	5-7 min	30 min

**Tipp:** Wenn du merkst, dass du schneller und besser wirst, kannst du dich nach 2,3 Wochen auch steigern, z.B. 150 Meter anstelle von 100 Meter, 1 min Pause statt 2 min, usw. Trainiere immer so, dass du dich gut fühlst. Trinke vor dem Training und nach dem Training ausreichend Wasser, und zieh dich nach dem Training warm an, damit du nicht auskühlst. Mach Dir zudem klar, wie weit z.B. zwei Straßenlaternen oder zwei Katzenaugen am Straßenrand auseinander stehen, um deine 50, 75, ... 250 Meter beim Intervalltraining richtig einschätzen zu können. Am Besten vorher mal per „Schrittmaß“ abgehen, dann weißt Du Bescheid.

## 4.2. Laufen nach der Fahrtspiel-Methode

**Material:** Laufschuhe (oder geeignete Turnschuhe), leichte, dem Wetter angepasste Sportkleidung, Trinkflasche

**Fläche:** Gehsteige im Ort, besser noch: Wiesen- und Waldwege außerhalb der Ortschaften.

**Ablauf:** Auch beim Laufspiel spielen Intervalle eine wichtige Rolle. Allerdings werden diese eher zufällig nach den Möglichkeiten unterwegs bestimmt. Du läufst in normalem Tempo eine dir bekannte Runde. Sobald du dich warmgelaufen hast (empfohlene Zeiten siehe unter 4.1.), geht es los: Du suchst dir einen Startpunkt (z.B. einen Baum, Verkehrsschild, einen Kanaldeckel, eine Markierung am Boden...) und startest einen Sprint bis zu einem ebenfalls frei gewählten Zielpunkt, den du erreichen willst. Du hältst das Tempo bis zu diesem Zielpunkt und wirst dort abrupt langsamer, kehrst also zu deinem normalen Lauftempo zurück. Du erholst dich ein wenig beim lockeren Laufen und suchst dir dann einen neuen Start- und Zielpunkt für den nächsten Sprint. Die Anzahl der Intervalle orientiert sich grob an der Tabelle von 4.1., kann aber auch etwas davon abweichen, je nachdem wie lange deine Sprintabschnitte unterwegs sind.

**Video:** [04.2\\_laufen-fahrtspiel](#)

**Tipp:** Wähle die Intervalle so, dass du dich dabei gut fühlst. Atembeschwerden, Schwindel und ein schmerzhaftes Pochen in der Herzgegend können dir ein Zeichen dafür sein, dass du es langsamer angehen lassen solltest. Trinke vor dem Training und nach dem Training ausreichend Wasser, und zieh dich nach dem Training warm an, damit du nicht auskühlst.