



## Oben – Mitte – Unten

Spieleranzahl: egal

Benötigte Hilfsmittel: keine

**Übungsablauf:**

- Alle Spieler begeben sich in die obere (Ausgangsposition) für Liegestütze.
- Nun folgenden diese Kommandos:
  - Oben (Arme sind fast komplett durchgestreckt.)
  - Mitte (Liegestütze wird auf haben Weg nach unten gehalten, bis das nächste Kommando folgt.)
  - Unten (Untere Position der Liegestütze wobei im Ellbogengelenk ein 90° Winkel gehalten wird)
- Der Trainer wechselt nun zwischen den Positionen durch rufen des entsprechenden Kommandos.
- Zunächst sollte die Reihenfolge oben – Mitte – unten – Mitte – oben... in kurzen Abständen von 2-3 Sekunden eingehalten werden.

*Keine Darstellung***Variation**

- Die Positionen werden verzögert angesagt, d.h. der Spieler muss die Position länger halten.
- Auslassen von Positionen: so kann man nach der Position unten direkt oben ansagen.
- Gegen Schluss der Übungen soll der Spieler versuchen die untere Position länger zu halten und dann noch einmal ganz nach oben zu kommen.

**Lerneffekt/ Ziel der Übung**

- KSÜ
- Stärkung der Arm und Schultermuskulatur sowie vieler weiterer Muskelgruppen, die dafür verantwortlich sind den Körper auf Spannung zu halten.

**Organisation/ Bemerkungen:**

- Die Übung verbindet Liegestütze und KSÜ
- Die Übung sollten alle Spieler gemeinsam machen und die Spieler, die ab einem bestimmten Punkt nicht mehr können, sollen aussteigen, bis auch der letzte Spieler abbricht.
- Es muss darauf geachtet werden, dass der Spieler trotz der Anstrengung seinen Körper noch unter Spannung hält und somit der Körper vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie bildet.

**Durchführung in Trainingsphase:**

- Mittelteil (Die Muskulatur sollte ausgewärmt sein, bevor man mit der Übung beginnt)

**Altersklassen:**

- Ab U16

**Enthält folgende Elemente:**

- Liegestütze
- KSÜ (Körperstabilisierende Übungen)