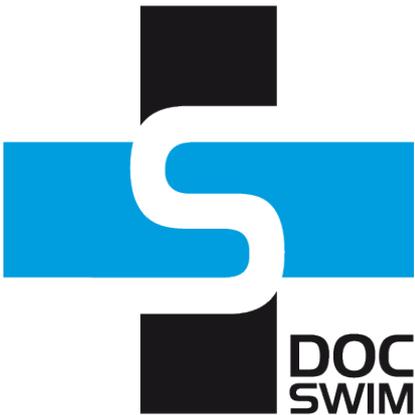


## DOC SWIM : Allgemeines Beweglichkeitstraining Trainingsplan 103



Ein Trainingsplan von Holger Lüning und Thomas Gärtner für DOCSWIM.DE

Ergänzende Informationen zum Trainingsplan 103. Zur besseren Veranschaulichung bitte auf das Youtube-Video im DOC-SWIM-Kanal klicken.

### Übung 1 Trainingsplan 103: „Half Kneeling Hamstring Stretch“ - Hamstrings-Dehnung im Halbkniestand

#### Ausgangsstellung:

- Kniestand (ggfs. Knie unterlagern)
- Das Knie des vorderen Beines steht über dem Sprunggelenk
- Spurbreite (Becken- bis schulterbreit) im Kniestand einhalten
- Linke Hand greift um linken Fuß und rechte Hand stützt schulterbreit daneben

#### „Das solltest du dabei spüren“:

In der Grundposition sollte bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der linken Oberschenkel-Rückseite und der rechten Oberschenkel-Vorderseite spürbar sein.

#### Wiederholungen/Dauer:

- 5-10x kontrolliert mit dem linken Ellenbogen den Unterschenkel nach außen drücken. Nach Erreichen der Endposition wieder kontrolliert zurück bewegen.

#### WICHTIG / „Darauf solltest du achten“:

- Kontrollierter Führung über den Ellenbogen (keine ruckartigen Bewegungen).
- In der Endposition sollte es zu einer Verstärkung des bereits beschriebenen Dehngefühls an der Oberschenkel-Rückseite und der Leiste kommen.
- 

**TRAININGSPLAN VON DOCSWIM.DE**



## Übung 2 / Trainingsplan 103: „Supine T-Spine Rotation“ - BWS-Rotation aus Seitenlage

### Ausgangsstellung:

- Seitenlage (ggfs. Kopf auf Kissen gelagert)
- Unteres Bein ausgestreckt
- Oberes Bein auf Kissen gelagert
- Unterer Arm fixiert das auf dem Kissen liegende Bein

### „Das solltest du dabei spüren“:

- Wahrnehmung der Rotation über die Brustwirbelsäule.
- Dehngefühl im Bereich der Brust- und Glutealmuskulatur der oben liegenden Seite.

### Wiederholungen/Dauer:

10x Rotation nach links/10x Rotation nach rechts

### WICHTIG / „Darauf solltest du achten“:

- Langsame/kontrollierte Bewegung im schmerzfreien Bewegungsausmaß

## Übung 3 / Trainingsplan 103:

## „HALF KNEELING ROTATION“ - Halbkniestand mit Rotation

### Ausgangsstellung:

- Kniestand (ggfs. Knie unterlagern)
- Das Knie des vorderen Beines steht über dem Sprunggelenk
- Spurbreite (Becken- bis schulterbreit) im Kniestand einhalten
- Die linke Hand stützt an der Innenseite des linken Fußes und die rechte Hand stützt schulterbreit daneben
- In der Grundposition sollte bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der linken Oberschenkel-Rückseite und der rechten Oberschenkel-Vorderseite spürbar sein.

### „Das solltest du dabei spüren“:

In der Grundposition sollte bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der linken Oberschenkel-Rückseite und der rechten Oberschenkel-Vorderseite spürbar sein.

Beim Rotieren/Aufdrehen sollte es zu einer Verstärkung des Dehngefühls kommen. Desweiteren sollte man die Drehbewegung in der Brustwirbelsäule wahrnehmen.

### Wiederholungen/Dauer:

- 5-10x kontrolliert mit dem rechten Arm „aufdrehen“ - Bewegung über die Brustwirbelsäule. (1)
- 5-10x kontrolliert mit dem linken Arm „aufdrehen“ - Stütz-Arm wird gewechselt. (2)
- Im Anschluss Beinwechsel und wieder 5-10x rechts (3) / 5-10x links (4)

VIDEOS ZU ALLEN  
TRAININGSPLÄNEN



DER YOUTUBE-KANAL  
VON DOC SWIM

WICHTIG / Darauf solltest du achten:

- Kontrollierte, flüssige Bewegung über die Brustwirbelsäule (keine ruckartigen Bewegungen).

#### Übung 4 / Trainingsplan 103: „Downward Dog“

Ausgangsstellung:  
Liegestützposition (a)

Durchführung:

- (b) Gesäß nach hinten oben zur Decke schieben – Kopf zwischen die Schultern (wenn möglich Fersen am Boden lassen)
- (c) Übergang über Liegestütz nach vorne in heraufschauenden Hund („Upward-facing Dog Pose) – Kopf in den Nacken legen (Mund bleibt geschlossen)

„Das solltest du dabei spüren“:

- DEHNUNG auf der Oberschenkel-Rückseite
- Starke Aktivität der Schultermuskulatur

Wiederholung/Dauer:

2-3 Sätze 5x – jeweilige Endposition 1-2sec halten  
Auf Bewegungsqualität achten – Qualität vor Quantität

#### Übung 5 / Trainingsplan 103: „Half-kneeling Hamstring-Stretch“ („Forearm-To-Instep (Rookie)“ / Spiderman, Hamstr.)

Ausgangsstellung: Beispiel/Erklärung anhand der Abbildung

- Kniestand (ggfs. Knie unterlagern)
- Das Knie des vorderen Beines steht über dem Sprunggelenk
- Spurbreite (Becken- bis schulterbreit) im Kniestand einhalten
- Rechte Hand stützt ca. hüftbreit entfernt neben dem vorderen Fuß

Wiederholungen/Dauer:

- 5-10x kontrolliert mit den linken Ellenbogen (Unterarm parallel zum Boden) und den gesamten Rumpf in Richtung Boden schieben.

„Das solltest du dabei spüren“:

- In der Grundposition sollte bereits ein leichtes Dehngefühl im Bereich der linken Oberschenkel-Rückseite und der rechten Oberschenkel-Vorderseite spürbar sein.
- In der Endposition sollte es zu einer Verstärkung des bereits beschriebenen Dehngefühls an der Oberschenkel-Rückseite und der Leiste kommen.

WICHTIG:

- Kontrollierter Führung über den Ellenbogen (keine ruckartigen Bewegungen).

## Übung 6 / Trainingsplan 103:

### „AIS Hamstring Stretch“ (AIS = Active Isolated Stretching)

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage mit stabiler Neutralposition der Lendenwirbelsäule
- Ein Bein ausgestreckt und aktiv am Boden fixiert (Druck auf Unterlage)
- Ein Bein 90° angewinkelt (Position mit den Händen fixieren)

#### Wiederholungen/Dauer:

2-3 Sätze jedes 5x Bein kontrolliert ausstrecken

#### „Das solltest du dabei spüren“:

- DEHNUNG auf der Oberschenkel-Rückseite
- Starke Aktivität des M. Quadriceps

#### WICHTIG:

- Neutralposition (Lordose) der Lendenwirbelsäule stabil halten  
LWS drückt NICHT auf die Unterlage
- Fußspitze nicht anziehen - Fuß bleibt locker (durch das Anziehen des Fußes entsteht neurale Spannung - Nervus ischiadicus kommt auf Spannung)

## Übung 7 / Trainingsplan 103: „Piriformis-Stretch / „Glute Stretch“

#### Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Ein Bein ausgestreckt und aktiv am Boden fixiert
- Griff mit gleichseitiger Hand am Knie und gegenseitiger Hand am Unterschenkel
- Mit beiden Händen/Armen das Bein zur gegenüber liegenden Schulter ziehen bis eine LEICHTE DEHNUNG im Gesäßbereich entsteht

#### Wiederholungen/Dauer:

Jede Seite 5x 10sec in Endposition halten

#### WICHTIG:

- Kontrollierter Zug ans Bewegungsende (Dehnung soll im Gesäßbereich spürbar sein)
- Bei Schmerz/Ziehen in der Leiste oder Auslösung eines bekannten Schmerzes Abbruch oder Verringerung der Intensität!

#### „Das solltest du spüren“:

- Dehnung im Gesäßbereich

**SCHWIMMCAMPS**  
**AUF TENERIFFA**



**WWW.T3-TRAINING.DE**



## Übung 8 / Trainingsplan 103: „Skorpion“

### Ausgangsstellung:

- Rückenlage
- Ein Bein ausgestreckt und aktiv am Boden fixiert
- Beide Arme in T-Position mit leichtem Druck auf den Boden
- Bein anwinkeln und über den Oberkörper diagonal nach oben bewegen
- Bein/Fuß zur gegenüber liegenden Hand bewegen bis eine DEHNUNG im Gesäßbereich bzw. Kontakt zur Hand entsteht

### Wiederholungen/Dauer:

Jede Seite 5x 3-5 sec in Endposition halten

### WICHTIG:

- Kontrollierte und langsame Bewegung bis zum Bewegungsende (Dehnung soll im Gesäßbereich spürbar sein)
- Bei jeglichen Schmerz/Ziehen oder Auslösung eines bekannten Schmerzes Abbruch oder Verringerung der Intensität!

### „Das solltest du spüren“:

- Dehnung im Gesäßbereich der überlagerten Beinseite
- Dehnung in der Rückenmuskulatur
- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur auf der gestreckten Beinseite

**Copyrights: Holger Lüning, Thomas Gärtner, DOCSWIM.DE, 2019.**