

ACTIVATE

World Rugby™-Trainingsprogramm zur Verletzungsprävention

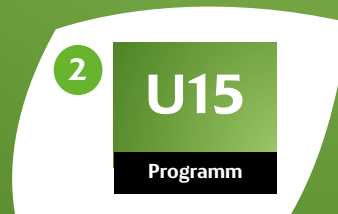
Activate-Trainingsprogramme

Vier verschiedene Trainingsprogramme für bestimmte Altersgruppen:

Erwachsenenprogramm



Jugendprogramme

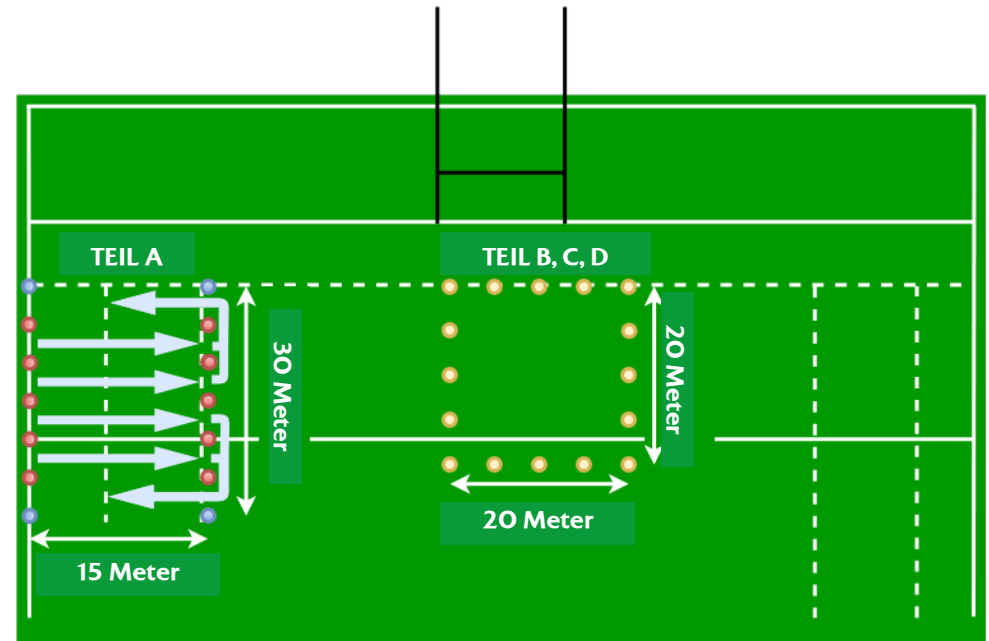


Was ist Activate?

Activate ist ein strukturiertes, progressiv aufgebautes Trainingsprogramm, das für Trainingseinheiten und Aufwärmroutinen vor dem Spiel entwickelt wurde.

Es gibt vier Versionen von Activate:

- Unter 15 Jahren (Alter 13–15 Jahre)
- Unter 16 Jahren (Alter 15–16 Jahre)
- Unter 18 Jahren (Alter 16–18 Jahre)
- Erwachsene (Alter 18+ Jahre)



Empfohlene Spielfeldaufteilung für Activate

Welche Vorteile bietet Activate?

Durch den Einsatz von Activate bei Spielern können die folgenden Fähigkeiten entwickelt und verbessert werden:

- Allgemeine Bewegungskontrolle und Geschicklichkeit – Viele der Übungen in Activate können dazu beitragen, Stabilität und Mobilität zu entwickeln, die die sichere und effektive Ausführung verschiedener Bewegungen beim Rugbyspiel unterstützen
- Ausdauer und sportliche Leistung – Der progressive Aufbau von Activate kann dazu beitragen, Bestandteile der sportlichen Leistung der Spieler zu verbessern, z. B. Kraft, Stärke, Schnelligkeit und Fähigkeit zum effizienten Richtungswechsel
- Körperliche Robustheit – Die Verwendung von Activate kann dazu beitragen, die Fähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern, mit den beim Rugbyspiel auftretenden Kräften umzugehen. Hierdurch verringert sich das Risiko, dass diese Strukturen beim Rugby und anderen Sportarten beschädigt werden.

Die „Key Activate 8“–Trainerhinweise

Zu jeder Übung im Activate-Programm gehören normalerweise zwei oder drei Key Activate 8-Hinweise.

Die „Key Activate 8“:

- Kopf neutral / angehoben (Denke „Schau über deine Sonnenbrille“)
- Brustbein anheben
- Schulterblätter zusammen
- Schultern parallel zu den Hüften
- Oberkörper anspannen
- Federnde Knie
- Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie
- Knie oberhalb der Zehen



Kopf neutral



Kopf angehoben



Brustbein anheben



Schulterblätter zusammen



Schultern parallel zu den Hüften



Oberkörper anspannen



Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie



Knie oberhalb der Zehen

Federnde Knie

Jede Übung verfügt über einige individuelle Punkte, die der Trainer verwenden sollte, um den Spielern die Übung zu erklären. Darüber hinaus gibt es für jede Übung noch einige allgemeine Hinweise, die der Trainer ebenfalls nutzen kann. Diese Hinweise sind in vielen der Übungen gleich und helfen den Spielern dabei, die Übungen geführt und mit der korrekten Haltung auszuführen.

1

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel.

TEIL

A

2 Min.

INTENSITÄT
50 %

**Schlangelinien**

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Nutze die volle Breite des Kanals aus und schere dabei während des Laufs abwechselnd nach links und rechts aus
- Führe beim Ausscheren das äußere Bein um den Körper herum

Activate-Hinweise: Brustbein anheben.

**Walking Crunch** S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache zwei Shuffle-Schritte nach vorne und hebe ein Bein ausgestreckt vor deinem Körper an
- Bringe den gegenüberliegenden Ellbogen an das Knie des angehobenen Beines, indem du dich in der Taille biegest

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

**Plant and Cut**

S: 2 W: 2 D: 15 m

- Laufe diagonal nach links oder rechts los
- Setze den äußeren Fuß stabil auf und laufe diagonal in die andere Richtung
- Wechsle die Richtung abwechselnd nach rechts und links

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL

B

4 Min.

**Einbeiniger Stand**

S: 1 W: 12 (6 pro Bein)

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Halte diese Position 10 Sekunden lang und wechsle dann auf das andere Bein

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

**Einbeiniger Vorwärtssprung mit zweibeiniger Landung**

S: 1 W: 12 (6 pro Bein)

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Mache nun einen Sprung nach vorn und lande vollflächig auf beiden Füßen in einer halben Kniebeuge

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

1

Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln

TEIL
C
6 Min.



Zombie Squat S: 1 W: 8

- Deine Füße stehen etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden, deine Arme sind auf Schulterhöhe nach vorn ausgestreckt
- Führe eine Kniebeuge aus, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, dann geh zurück in die Ausgangsposition
- Achte darauf, dass deine Fersen während der gesamten Übung Kontakt mit dem Boden haben

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Beckenheben zweibeinig
S: 1 W: 8

- Du liegst mit angewinkelter Hüfte und angewinkelten Beinen auf dem Rücken und schaust zur Decke
- Setze deine Füße nah am Gesäß auf
- Hebe deine Hüfte vom Boden ab, bis du von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildest

Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen.



Planke
S: 1 W: 1 D: 30 Sek.

- Dein Blick ist nach unten gerichtet und du stützt dich auf deine Unterarme und Fußballen
- Spanne deinen Oberkörper an und halte Schultern und Hüfte auf einer Linie und weg vom Boden

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



Liegestützposition mit Störung
S: 1 W: 1 D: 30 Sek.

- Spieler 1 nimmt eine Liegestützposition ein, Spieler 2 steht seitlich neben ihm
- Spieler 2 übt Kraft auf verschiedene Körperregionen von Spieler 1 aus und versucht ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, seine Position unverändert zu halten

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle



Statische Nackenkontraktionen
S: 1 W: 1 in jede Richtung
D: 10 Sek. in jede Richtung

- Übe mit den Händen Kraft in verschiedene Richtungen deines Kopfes aus und halte den Kopf dabei ruhig
- Kraftrichtung: (Kinn zur Brust, Augen zum Himmel, Ohr zu Schulter, Blick über Schulter)

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Brustbein anheben.



Skispringer S: 1 W: 5 pro Seite

- Deine Füße stehen dicht nebeneinander, deine Hände liegen gekreuzt auf der gegenüberliegenden Schulter
- Nun springst du abwechselnd nach links und rechts, halte dabei deine Füße nah beieinander und die Knie gebeugt

Activate-Hinweise: Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



Pogo Jumps S: 1 W: 16

- Springe auf deinen federnden Fußballen auf und ab, halte dabei deine Knie leicht gebeugt
- Versuche so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

Activate-Hinweise: Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

TEIL
D
3 Min.

2

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel

TEIL
A

2 Min.

INTENSITÄT
50%



Diagonaler seitlicher Shuffle-Schritt
S: 1 W: 2 D: 15 m

- Führe 2–3 Shuffle-Schritte diagonal nach links oder rechts aus
- Dreh dich auf dem führenden Bein um 90 Grad und wiederhole die Bewegung diagonal in der entgegengesetzten Richtung
- Führe die Shuffle-Bewegung abwechselnd diagonal nach links und rechts aus

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Knie oberhalb der Zehen.



Seitlicher Shuffle-Schritt
S: 1 W: 2 D: 15 m

- Drücke dich von deinem Standbein ab und bewege dich kontinuierlich in einem Shuffle-Schritt seitwärts

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Knie oberhalb der Zehen.



Geplanter Plant and Cut S: 2 W: 2 D: 15 m

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 (Verteidiger) läuft diagonal weg und dreht sich zu Spieler 2 um
- Spieler 2 (Angreifer) läuft auf Spieler 1 zu und läuft um ihn herum
- Wiederholt die Übung, tauscht dabei die Rolle zwischen Verteidiger und Angreifer und wechselt die Richtung zwischen links und rechts

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

TEIL
B

4 Min.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf



Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen S: 1 W: 12 (6 pro Bein)

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Schließe beide Augen und versuche, 5 Sekunden lang das Gleichgewicht zu halten
- Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Einbeiniger Seitwärtssprung mit zweibeiniger Landung S: 1 W: 12 (6 pro Bein)

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Springe nun seitwärts nach links oder rechts und lande vollflächig auf beiden Füßen in einer halben Kniebeuge
- Wiederhole die Übung und springe von dem anderen Bein nach links und rechts

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



2

Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln

TEIL C
6 Min.



Ausfallschritt nach vorn
S: 1 W: 4 pro Seite

- Mache einen großen Schritt nach vorn, der vordere Fuß sollte komplett auf dem Boden stehen, der hintere Fuß nur mit den Zehen
- Halte deine Hüfte auf einer Höhe mit dem im rechten Winkel gebeugten vorderen Bein
- Bringe bei jedem Schritt abwechselnd das jeweils andere Bein nach vorn

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



Nordic Hamstring Curl
S: 1 W: 3

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann
- Nicht vor einem Spiel durchführen

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



Seitliche Planke
S: 1 W: 1 pro Seite
D: 15 Sek. pro Seite

- Du liegst auf einer Seite und hebst deinen Oberkörper vom Boden ab, bis er von den Schultern bis zu den Fußknöcheln eine gerade Linie bildet
- Jetzt stützt du dich auf deinen Unterarm und deinen unteren Fuß

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.



Seitliche Planke mit Störung
S: 1 W: 1 pro Seite
D: 15 Sek. pro Seite

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 nimmt eine seitliche Plankenposition ein, Spieler 2 steht seitlich neben ihm
- Spieler 2 übt Kraft auf verschiedene Körperregionen von Spieler 1 aus und versucht ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, seine Position unverändert zu halten

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.



Bärgang mit statischen Nackenkontraktionen
S: 1 W: 1 pro Spieler D: 40 Sek.

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 nimmt eine Bärgangposition ein, Spieler 2 steht seitlich neben ihm
- Spieler 2 übt Kraft auf den Kopf von Spieler 1 aus, Spieler 1 versucht dabei, Gegendruck auszuüben und seinen Kopf ruhig zu halten
- Richtung der ausgeübten Kraft: Kinn an Brust (Beugung), Blick in Richtung Decke (Streckung), Ohren zur Schulter (seitliche Beugung nach links und rechts)

Activate-Hinweise: Kopf neutral. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle

TEIL D
3 Min.



Seitenschritt mit Beuge
S: 1 W: 3 pro Seite

- Du stehst mit deinen Füße etwa schulterbreit auseinander und in einer halben Kniebeuge
- Mache abwechselnd einen Schritt nach links oder rechts, verlagere dabei dein Gewicht über das linke und rechte Bein und reiche dabei mit deinen Händen zur Seite nach unten

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Bouncers S: 1 W: 6

- Du beginnst in der Liegestützposition
- Spring mit deinen Knie nach vorn zu deinen Händen, indem du dich an den Hüften und Knien beugst und in eine Hocke gehst
- Spring nach vorn in eine Liegestützposition und lande mit leicht gebeugten Ellbogen

Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

3

TEIL
A

2 Min.

INTENSITÄT
50 %

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel.



Übertriebener Skip

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Mache 2–3 Shuffel-Schritte nach vorn, dann hebe ein Bein an
- Bringe beide Hände in einer Klatschbewegung unter dem angehobenen Bein zusammen
- Hebe abwechselnd das linke und das rechte Bein an



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



A-Skip

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Bringe dein Knie kraftvoll nach oben und rolle dabei die Zehen am Fuß des schwingenden Beins nach oben
- Bringe den Fuß so schnell wie möglich auf den Boden zurück
- Koordiniere das Knie und den Ellbogen beim Anheben



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Ungeplanter Plant and Cut

S: 2 W: 2 D: 15 m

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 (Verteidiger) läuft vorwärts weg und dreht sich zu Spieler 2 um
- Spieler 2 (Angreifer) läuft auf Spieler 1 zu, der die Richtung angibt, in die Spieler 2 laufen soll (links oder rechts)
- Wiederholt die Übung, tauscht dabei die Rolle zwischen Verteidiger und Angreifer

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL
B

4 Min.



Einbeiniger Stand mit tiefer Kniebeuge

S: 1 W: 6 pro Bein

- Du stehst auf einem Bein, dein Knie ist leicht gebeugt
- Sobald du sicher stehst, führst du mit deinem Standbein eine halbe Kniebeuge aus, indem du Knie und Hüfte beugst

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Vorwärtssprung mit verzögerter Landung

S: 1 W: 6 pro Bein

- Springe auf einem Bein vorwärts und lande auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln



Zehe-an-Zehe-Squat S: 1 W: 8

- Jeweils zwei Spieler mit gleicher Größe und gleichem Gewicht stehen sich gegenüber
- Fasst euch über Kreuz an den Händen und setzt eure Füße nach vorn, bis sich eure Zehen berühren
- Lehnt euch nun zurück und streckt die Arme durch, um das Gleichgewicht zu halten
- Beide Spieler beugen nun ihre Hüften und Knie und machen eine Kniebeuge

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Nordic Hamstring Curl

S: 1 W: 5

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



Planke mit angehobenem Bein

S: 1 W: 1 D: 30

- Dein Blick ist nach unten gerichtet und du stützt dich auf deine Unterarme und Fußballen
- Spanne deinen Oberkörper an und halte Schultern und Hüfte auf einer Linie und weg vom Boden
- Hebe abwechselnd ein Bein langsam bis auf Hüfthöhe vom Boden ab

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

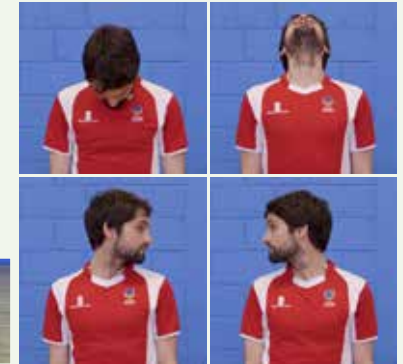


Plank-Push-ups

S: 1 W: 1

- Du beginnst in einer Liegestützposition und gehst jeweils über einen Arm hinunter in die Planke, indem du dich von deiner Hand auf deinen Unterarm stützt
- Wenn du in der Planke angekommen bist, führst du die Bewegungen in umgekehrter Reihenfolge aus, bis du wieder in einer Liegestützposition bist

Activate-Hinweise: Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



Nacknenbewegung und -rotation stehend

S: 1 W: 1 in jede Richtung

- Ziehe zu Beginn dein Kinn für 10 Sekunden auf deine Brust
- Lege nun deinen Kopf so weit wie möglich in den Nacken und halte ihn dort 10 Sekunden lang
- Bringe deinen Kopf in die neutrale Position zurück, dann schau so weit wie möglich über deine linke und rechte Schulter, halte die Bewegung jeweils 10 Sekunden lang

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle



Laufen, stoppen, abbiegen

S: 1 W: 2 in jede Richtung

- Beschleunige aus dem Stand auf etwa 75 % deiner maximalen Geschwindigkeit
- Auf Anweisung deines Trainers bremsst du ab, indem du deine Schrittlänge verkürzt und Hüfte und Knie beugst
- Bei etwa 25 % deiner maximalen Geschwindigkeit stoppst du abrupt ab, biegst nach links oder rechts ab und nimmst wieder Tempo nach vorn auf

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.



Hocksprünge

S: 1 W: 8

- Springe so hoch wie möglich, wobei du beide Füße zusammen hältst
- Bringe deine Knie in Richtung Brust
- Versuche zwischen den Sprüngen so kurz wie möglich mit deinen Füßen Kontakt zum Boden zu haben

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.

4

Laufbasierte Übungen zum Aufwärmen und zur Entwicklung von Kontrolle und Technik beim Richtungswechsel

TEIL
A
2 Min.

INTENSITÄT
50 %



Diagonaler seitlicher Shuffle-Schritt mit Zurückweichen

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Laufe im Shuffle-Schritt 2-3 Schritte diagonal nach links oder rechts
- Dreh dich auf dem hinteren Bein um 90 Grad und wiederhole die Bewegung diagonal in der entgegengesetzten Richtung
- Führe die Shuffle-Bewegung abwechselnd diagonal nach links und rechts aus

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Side Skip

S: 1 W: 2 D: 15 m

- Drücke jeweils das Knie deines Standbeins nach oben und bewege dich in einer Skip-Bewegung seitwärts
- Koordiniere Knie und Ellbogen, wenn du dich mit dem Standbein abdrückst

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.



Spiegelbild

S: 2 W: 2 D: 15 m

- In der Ausgangsposition stehen sich die Spieler mit einem Abstand von 1 Meter gegenüber
- Spieler 1 läuft nach vorn los und täuscht dabei seitliche Ausfallschritte an
- Spieler 2 läuft rückwärts und versucht dabei, die Laufrichtung von Spieler 1 spiegelbildlich zu imitieren

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Gleichgewichtsübungen zur Entwicklung von Bewegungskontrolle und -stabilität im Unterkörper und im Rumpf

TEIL
B
4 Min.



Einbeinige Arabesque

S: 1 W: 6 pro Bein

- Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie
- Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist
- Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten

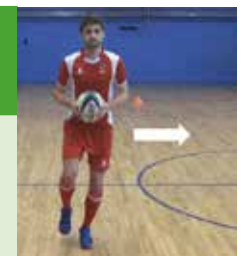
Activate-Hinweise: Oberkörper anspannen. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Seitlicher Sprung mit verzögerter Landung

S: 1 W: 6 pro Bein

- Springe nach links oder nach rechts und lande dabei jeweils auf demselben Bein
- Die Sprungdistanz sollte dabei groß genug sein, um Kontrolle und Gleichgewicht zu trainieren
- Springe abwechselnd nach rechts und links und wechsele auch zwischen deinen Beinen ab

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Federnde Knie.



4

Eigengewichtsübungen oder Übungen mit Partnerwiderstand, um Stärke und Kontrolle im Unterkörper, Oberkörper und Nacken zu entwickeln

TEIL C
6 Min.



Ausfallschritt rückwärts
S: 1 W: 4 pro Seite

- Mache einen großen Schritt nach hinten, der vordere Fuß sollte komplett auf dem Boden stehen, der hintere Fuß nur mit den Zehen
- Halte deine Hüfte auf einer Höhe mit dem im rechten Winkel gebeugten vorderen Bein

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen. Knie oberhalb der Zehen.



Nordic Hamstring Curl S: 1 W: 7

- Beide Spieler knien auf dem Boden, Spieler 2 hält die Knöchel von Spieler 1
- Spieler 1 senkt langsam den Oberkörper nach vorne und achtet darauf, nicht einfach zu Boden zu fallen
- Spieler 1 landet weich auf seinen Armen, sobald er die kontrollierte Abwärtsbewegung nicht mehr halten kann

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



Seitliche Planke mit angehobenem Bein
S: 1 W: 1 pro Seite D: 15 Sek. pro Seite

- Du liegst auf einer Seite und hebst deinen Oberkörper vom Boden ab, bis er von den Schultern bis zu den Fußknöcheln eine gerade Linie bildet
- Jetzt stützt du dich auf deinen Unterarm und deinen unteren Fuß
- Hebe nun langsam dein oberes Bein bis auf Schulterhöhe an und senke es zum Ausruhen wieder auf dein unteres Bein ab

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Oberkörper anspannen.



Walkout-Liegestütze S: 1 W: 4

- Gehe aus dem Stand in die Hocke und laufe mit deinen Händen nach vorn in die Liegestützposition
- Mache hier einen Liegestütz und laufe langsam mit deinen Händen zurück in eine Hocke.
- Die Hüften sollten während der Übung nicht oberhalb der Schultern sein

Activate-Hinweise: Schulterblätter zusammen. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.

TEIL D
3 Min.

Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle



Shuttle zum Viereckrand
S: 1 W: 2 in jede Richtung

- Deine Füße stehen schulterweit auseinander
- Auf Anweisung deines Trainers drehst du dich ein und läufst zum Rand des Vierecks
- Wenn du 2–3 Schritte vom Rand entfernt bist, setzt du deinen äußeren Fuß auf und läufst wieder in die Startposition zurück

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

INTENSITÄT
75 %

Broncos S: 1 W: 6

- Du beginnst in der Hocke und springst mit deinen Füßen nach hinten in die Liegestützposition
- Drück deinen Oberkörper explosiv mit den Armen zurück in Richtung deiner Füße, bis du wieder in der Hocke landest

Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen.



Halsbewegungen mit Widerstand
S: 1 W: 1 in jede Richtung
D: 10 Sekunden in jede Richtung

- Es wird paarweise geübt. Spieler 1 versucht, seinen Kopf in verschiedene Richtungen zu bewegen, während Spieler 2 leichten Widerstand gegen diese Bewegungen ausübt
- Richtung der ausgeübten Kraft: Kinn an Brust (Beugung), Blick in Richtung Decke (Streckung), Ohren zur Schulter (seitliche Beugung nach links und rechts), Blick über die Schulter (Links-Rechts-Rotation)

Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Oberkörper anspannen.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby