

KNIGHTS BASKETBALL ACADEMY

(Stand: Juli 2024, Bildrechte und Copyrights bei Andrea Rödiger, www.neuroathletic-movements.de)



Stand: Juli 2024

Zirkel: ->insgesamt 3 Durchgänge mit 9 Übungen (= ca. 40 Min)

->jeder Zirkel besteht aus 5 Übungen **RK** (Rumpfkraft)

1 Übung **BK** (Beinkraft)

1 Übung **AK** (Armkraft)

1 Übung **BA** (Beinachse)

1 Übung **GK** (Ganzkörper)

Dynamische STABILISATION/KRAFT Teil 1



RK

Unterarmstütz
Variation 1

20-30 sec gleichzeitiges diagonales Heben von Hand und Fuß, Wechsel rechts/links, dabei die Monate rückwärts aufzählen



RK

Unterarmstütz
Variation 2

20-30 sec im Wechsel re/li langsames Tempo Rumpf gerade Knie zieht seitlich Richtung gleichseitigen Ellenbogen, von 100 minus 7 zählen



RK

Handstütz/
Mountain-climber

Zügiges Tempo, im Wechsel rechts/links, Knie zieht unter den Bauch Richtung Brust, 30-45 Sekunden, eigenen Namen rückwärts buchstabieren



RK

Seitstütz
Variante 1

10x jede Seite! langsames Tempo, Drehbewegung zur Decke und unter den Brustkorb, Hand nachschauen (zur Decke und unter den Rumpf)



RK

Seitstütz
Variante 2

obere Rumpfsseite langmachen und verkürzen (Ellenbogen berührt Knie) 10-15x je Seite, 7er Einmaleins aufsagen unteres Knie angebeugt (kurzer Hebel)



RK

Seitliches
Tapping
mit/ohne Ball
Bauchmuskeln

Schultergürtel dreht nach re/li Ball/Handflächen tippen auf Boden, Punkt auf Ball/ Fingernagel mit Augen fixieren, 45 sec, Füße leicht angehoben

KNIGHTS BASKETBALL ACADEMY

(Stand: Juli 2024, Bildrechte und Copyrights bei Andrea Rödiger, www.neuroathletic-movements.de)



Dynamische STABILISATION/KRAFT Teil 2



RK Käfer
Bauchmuskeln

Ellenbogen (rechts) schiebt diagonal am Knie (links) vorbei dynamischer Wechsel re/li
30 Wdh, Fokus auf Bauchmuskelspannung legen (spüren)



RK Handstütz mit gebeugten/gestreckten Knien

abwechselnd tippt rechte/linke Hand an diagonale Schulter, insgesamt 30 Wdh, Kopf dreht entgegengesetzt zur Stützhand



BK Lunge/ Einbeinkniebeuge mit/ohne Bank

15 Kniebeugen je Seite Oberkörper aufrecht Ausfallschritt eher größer, diagonale Armbewegung



BK Aufsteiger (auch mit Zusatzgewicht in den Händen möglich)

15 x je Seite! langsames Tempo! unteres Bein berührt nur leicht den Boden, diagonale Armbewegung, Punkt an Wand fixieren



AK Triceps/ Dips

Beine gestreckt! Gesäß sinkt Richtung Boden, dabei Ellenbogen beugen und wieder strecken, Ellenbogen zeigen nach hinten
15x pro Seite, Focus auf Anspannung im Triceps legen



AK Liegestütz /Damen-Liegestütz

Liegestütz mit abwechselnder Kopffrotation rechts/links!
3x10-15 Wdh, Varianten:
a) Knie auf dem Boden
b) Pectoralis/Brustmuskeln (Hände eher seitlich)
c) Triceps (Ellenbogen am Körper)



BA Standwaage mit/ohne Ball

Beine und Arme gestreckt in Standwaage, Oberkörper gerade, Becken dreht nicht auf, gleichzeitig fixieren die Augen den Ball, 5x5-7 je Seite

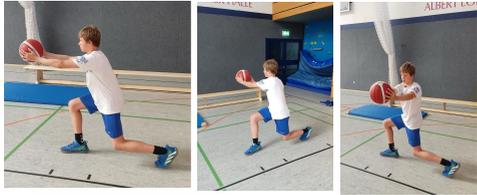
KNIGHTS BASKETBALL ACADEMY

(Stand: Juli 2024, Bildrechte und Copyrights bei Andrea Rödiger, www.neuroathletic-movements.de)



Stand: Juli 2024

Dynamische STABILISATION/KRAFT Teil 3

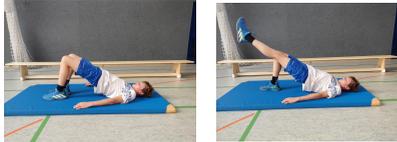


BA

Ausfallschritt
mit
Oberkörper-
rotation

Knie 10 cm über Boden

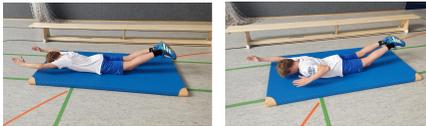
gleichzeitig Ball mit Augen fixieren,
Arme gestreckt (Oberkörper dreht nach
rechts, zurück zur Mitte, dann nach links =
Wiederholung)
15x pro Bein



GK

Bridging/
Brücke

Becken heben, oben halten
abwechselnd rechtes/linkes Bein
strecken, beide Knie auf gleicher
Höhe, Becken sinkt nicht ab
20-30x



GK

Bauchlage/
Rücken-
strecker

Arme/Schultergürtel /Beine heben ab
Varianten:

- gleichzeitig Arme strecken und beugen
- abwechselnd strecken und beugen
- gestreckte Arme „Hackbewegung“
Nase zeigt nach unten
45 sec je Variante

SPRÜNGE (S)



S

Squatsprünge
mit/ohne Ball

Strecksprung aus der Kniebeuge,
Ball/Hände über den Kopf,
gleichzeitig Ball/Händen mit den
Augen beim Sprung nachschauen
25-30 Sprünge

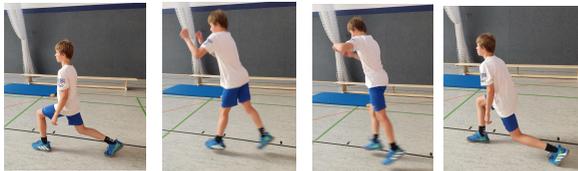


S

Skater-
Jumps

Seitliche Einbeinsprünge
mit/ohne Ball, 1 Minute je Variante
Varianten:

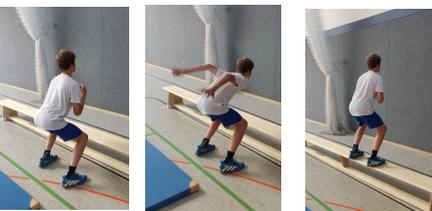
- springen, landen und stabil stehen
- dynamisch hin und her
- Ball während der Übung immer mit
den Augen fixieren



S

Lunge-
sprünge
im
Wechsel

Wechselsprung aus
Lungeposition
(abwechselnd rechtes/
linkes Bein vorne)
20 Sprünge, Punkt in ca 2
m Entfernung an Wand
fixieren (beim Sprung und
bei der Landung)



S

Beidbeiniger
Sprung auf
Erhöhung

Arme holen Schwung,
oben stabil stehen
rückwärts runtersteigen
15 Sprünge, falls möglich beim
Sprung nach oben schauen

KNIGHTS BASKETBALL ACADEMY

(Stand: Juli 2024, Bildrechte und Copyrights bei Andrea Rödiger, www.neuroathletic-movements.de)



Stand: Juli 2024

Dynamische MOBILISATION (M)



M

Oberkörper-
rotation/
Hüftbeugung

Einbeinkniestand, gleichseitiger
Ellenbogen berührt Boden,
aufdrehen Richtung Decke (der
Hand nachschauen)
2-3x10 Wiederholungen je Seite



M

Hüft-
Innenrotation/
Außenrotation

Sitz auf Gesäß, Beine
angestellt, Knie kippen
abwechselnd rechts/links
zum Boden, so aufrecht
wie möglich sitzen
2-3x12 Wiederholungen



M

Hüftbeugung/
Gesäß

abwechselnd rechtes/linkes
Knie mit den Händen zur Brust ziehen,
aufrecht bleiben, stabil stehen
2x20 Wiederholungen



M

Hüftstreckung/
Wirbelsäulen-
streckung

Einbeinkniestand (Knie am Boden oder leicht
abgehoben), Becken schiebt nach vorne,
beide Hände strecken zur Decke über den Kopf
(=Wirbelsäulenstreckung), dabei die Hände mit
den Augen fixieren, 2x20 Wiederholungen



M

Hüftadduktoren/
Oberschenkel-
innenseite

dynamisch im Wechsel rechte/linker
Oberschenkelinnenseite dehnen
2x20 Wiederholungen



M

Wade/
Achilles-
sehne

Handstütz, Gesäß zeigt Richtung Decke,
Knie der zu dehnenen Seite bleibt
gestreckt, anderer Fuß liegt locker oben
auf Sprunggelenk,
dynamische Dehnung der Wade durch
Auf- und Abwärtsbewegung der Ferse
3x20 Wdh je Seite



M

Hinterer
Oberschenkel/
Ischios/
Hamstrings

Bärenstand (Gesäß zeigt
Richtung Decke),
abwechselnd mit der Hand
den diagonalen Fuß berühren,
beide Knie bleiben dabei
immer gestreckt!!!
2x20 Wiederholungen