

MASCHINEN-MONTAG

Das TSG HoffenHEIM-TRAINING



Folge 1: Das Socken-Workout

Warmup:

Koordinative Würfe

- Unter dem Bein (mit Anheben) von innen nach außen
- Unter dem Bein (mit Anheben) von außen nach innen
- Durch die Beine (beide Beine stehen am Boden)
- Hinter dem Körper Handwechsel
- Hinter dem Körper gleiche Hand
- Socken hochwerfen, 360° Drehung, fangen (beide Drehrichtungen)

Bauch:

- **Beginner: Situp mit Socken ablegen.** Socke im Wechsel mit rechts und links greifen und wieder ablegen.
WICHTIG: Fersen bleiben ohne Bewegung am Boden.
10-15 WDH // 3 Sätze // 30sek Pause (zwischen den Sätzen)
- **Fortgeschrittene: 8er durch die Beine.**
Schwebesitz einnehmen, Socke durch die angewinkelten Beine im Wechsel übergeben.
WICHTIG: Nur das Gesäß berührt den Boden, Rücken und Füße nicht.
20 WDH (Übergaben) // 3 Sätze // 30sek Pause
- **Profis: Doppel-Crunch mit Übergabe unter den Beinen.**
Startposition ist der Schwebesitz. Beine und Oberkörper gleichzeitig zusammenziehen und Socke unter den Oberschenkeln übergeben.
WICHTIG: Oberkörper und Beine ziehen sich gleichzeitig zusammen.
15 WDH // 3 Sätze // 30sek pause

Rücken:

- **Beginner: Socken von rechts nach links legen**
In der Bauchlage den Socken mit der rechten Hand nach links ablegen. Anschließend mit der linken Hand den Socken holen und ihn auf die linke Seite legen.
WICHTIG: Je weiter du den Socken weglegst, desto schwieriger wird es für die andere Hand
20 WDH (10pro Hand) // 3Sätze // 30sek Pause

MASCHINEN-MONTAG

Das TSG HoffenHEIM-TRAINING



- Fortgeschrittene: **Sockenklimmzug**
Socke mit beiden Händen greifen und Arme Strecken. Dann Socken zum Kinn ziehen, gleichzeitig Brust etwas vom Boden abheben. Spannung kurz halten, dann wieder nach vorne strecken.
WICHTIG: Blick immer zum Boden, ohne aber die Stirn abzulegen.
10WDH // 3 Sätze // 30sek Pause
- Profis: **Sockenkreisel**
In Bauchlage die Socke im „großen Kreis“ von der rechten in die linke Hand vor der Stirn übergeben und dann von der linken in die rechte Hand hinterm Rücken übergeben.
WICHTIG: Arme bleiben immer getreckt.
5 Runden links + 5 Runden rechts // 3 Sätze // 30sek Pause

Brust/Ganzkörper:

- Beginner: **Liegestützposition mit Socken auf Rücken ablegen**
In der Liegestütz-Ausgangsposition den Socken mit rechts greifen und auf dem Rücken ablegen. Rechte Hand wieder absetzen. Dann mit der linken Hand wieder den Socken greifen und ihn am Boden ablegen = eine Wiederholung. Dann die andere Richtung.
WICHTIG: Der ganze Körper ist gerade und stabil wie ein Brett.
10WDH // 3 Sätze // 30sek Pause
- Fortgeschrittene: **Sockenliegestütz auf Knien**
Liegestützposition auf den Knien. Socken auf den Rücken legen und anschließend einen Liegestütz durchführen. Erst danach den Socken mit der anderen Hand nehmen und wieder ablegen. Auch dann wird ein Liegestütz ausgeführt.
WICHTIG: Achte stets auf eine volle Körperstreckung. Dein Körper ist von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie.
10 WDH // 3 Sätze // 30sek Pause
- Profis: **Sockenliegestütz**
Gleicher Ablauf wie bei „Sockenliegestütz auf Knien“, jedoch bleibst du hier komplett in der normalen Liegestütz-Position.
WICHTIG: Achte bei dem Liegestütz auf eine vollständige Ausführung. Die Brust tippt den Boden kurz an und danach strecken sich die Arme komplett durch.
10 WDH // 3 Sätze // 30sek Pause

MASCHINEN-MONTAG

Das TSG HoffenHEIM-TRAINING



Beine:

- **Sockenschieben**

4 Paar Socken sind um den Fuß verteilt (vorne, hinten, rechts und links). Mit dem freien Fuß jede Socke in ihre Richtung so weit wie möglich vom Standfuß wegschieben, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren oder den Boden zu berühren. Anschließend müssen alle Socken wieder an das Standbein herangeholt werden. Danach das andere Bein.

WICHTIG: Nur wenn du den Boden nicht berührst, zählt der Durchgang.

1 WDH pro Bein // 3 Sätze // keine Pause

WETTKAMPF: Wer kann die Socken weiter wegschieben und wieder zurückholen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren?

Ausklang:

- **Hüftmobilisation**

Lege dich auf den Rücken, strecke das rechte Bein zur Decke und lege eine Socke auf die Fußsohle. Versuche dich nun über die linke Körperseite in Bauchlage zu drehen, ohne dass die Socken von der Fußsohle herunterfallen. Bist du in Bauchlage angekommen, geht es den gleichen Weg rückwärts zurück. Erst dann hast du eine Wiederholung geschafft.

WICHTIG: Versuche dich zu jedem Zeitpunkt auf deine Fußsohle zu konzentrieren und die Socken im Blick zu behalten.

Beginner: 1WDH pro Bein // 3 Sätze

Fortgeschrittene: 2 WDH pro Bein // 3 Sätze

Profis: 3 WDH pro Bein // 3 Sätze

