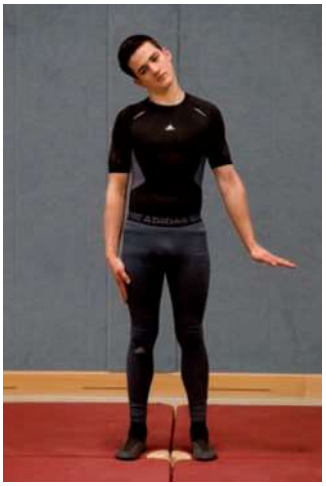
5.7 Brustmuskulatur (mit Pezziball)

Bemerkung: Im Vierfüßlerstand werden die Hände der gestreckten Arme schulterbreit auf einem Pezziball positioniert, die Handinnenflächen zeigen zueinander und die Arme und der Oberkörper sind auf einer Höhe. Die Schultern werden abgesenkt und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

5.8 Schulter-Nacken-Muskulatur

Bemerkung: Im Stand oder im Sitzen ist der Oberkörper aufgerichtet. Der Kopf wird zu einer Seite geneigt und der gegenüberliegende Arm wird in Richtung Boden geschoben.



5.9 Armstreckermuskulatur (Triceps)

Bemerkung: Im Sitz wird ein Arm senkrecht nach oben genommen und im Ellenbogengelenk gebeugt. Die andere Hand umgreift das gebeugte Ellenbogengelenk und bewegt den Arm in Richtung der anderen Schulter. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Trainingsplan für Könner

Name, Vorname: _____ Geb.-Datum: _____

Disziplin: _____

1. Aufwärmen

Allg. Hinweise: das Aufwärmprogramm sollte mindestens 10—15 Minuten umfassen und leicht bis etwas schwer sein.

Crosstrainer ❑ Fahrrad(ergometer) ❑ Inlineskates ❑ Laufen ❑

Sonstiges: _____

Borg Skala (subj. Anstrengungsempfinden)			optimaler Trainingsbereich				
6	7—10	11	12	13	14	15—19	20
keine Anstren-gung	extrem — sehr leicht	leicht	etwas schwer	mittel schwer	schwer	sehr — extrem schwer	maximale Anstren-gung

2. Kräftigung

Allg. Hinweise: die dynamischen Übungen werden flüssig und langsam ausgeführt (12—20 Wiederholungen), die anderen Übungen langsam aufgebaut und statisch gehalten (12—30 sec.). Alle Übungen werden mit zwei bis drei Serien durchgeführt. Zwischen jeder Serie ca. 1,5 Min. Pause. Die Intensität sollte bei bis „mittel schwer" bis „schwer" liegen (Borg-Skala). Evtl. müssen die Übungen erschwert oder erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Bei der Entspannung einatmen und bei der Anspannung ausatmen (AA-EE-Regel).

2.1 Bauch

2.1.1 Gerader Sit up aus der Schiffchenposition

Ausgangsstellung

Endstellung

Bemerkung: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage werden Hüft- und Kniegelenke gebeugt, dabei nähern sich Oberkörper und Beine an.

Wichtig: Für diese Übung wird eine gute Rumpfspannung benötigt!

2.1.2 Schräger Crunch aus der Schiffchenposition

Ausgangsstellung

Endstellung

Bemerkung: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage werden Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Schultern und Schulterblätter vom Untergrund abgehoben. Beide Hände werden dabei im Wechsel an einem Knie außen vorbeigeführt. Anschließend wird der Körper wieder in die Schiffchenposition gesenkt.

2.1.3 Klappmesser

Gerade

Schräg

Bemerkung:
Gerades Klappmesser: Aus der Schiffchenposition in Rückenlage erfolgt eine schnellkräftige Beugung der Hüfte, so dass sich der gestreckte Oberkörper und die gestreckten Beine über dem Becken maximal annähern. In der Endstellung werden die geschlossenen Beine von den Armen kurz umschlossen. Danach wird der Körper langsam zurück in die Schiffchenstellung bewegt.

Variation schräges Klappmesser:
In der Endstellung wird nur ein Bein mit beiden Armen umschlossen.

2.2 Rumpfstabilisation

2.2.1 Unterarmstütz vl. auf Pezziball oder im Slingtrainer

Ausgangsstellung im Slingtrainer

Endstellung auf Pezziball

Bemerkung: Die Unterarme werden auf den Pezziball und das Stützbein auf dem Boden aufgesetzt. Das Spielbein ist leicht nach von der Unterlage abgehoben (Ausgangsstellung). Die Arme sind parallel und die Schulterachse befindet sich über den Ellenbogen. Der Körper wird angehoben, dabei wird insbesondere die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung auf den Boden. Aus dieser Position wird das in Hüft- und Kniegelenk gebeugte Spielbein unter den Körper geführt (Endstellung), dann wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegt.

Alternativ: Die Arme werden in den Schlaufen des Slingtrainers platziert. Die Bewegungsausführung erfolgt wie oben.

2.2.2 Unterarmstütz sl. auf Pezziball/Slingtrainer

Sternförmig angenäherte Unterarmstütz sl. auf Pezziball

Abgespreiztes unteres Bein im Slingtrainer mit instabiler Unterstützungsfläche

Bemerkung: Das untere Bein wird im Slingtrainer platziert, der Unterarm stützt auf dem Boden. Das Spielbein und Arm werden im Wechsel sternförmig abgespreizt und angenähert. Im Unterarmstütz sl. bilden Stützbein und Rumpf durchgehend eine gerade Linie, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick ist geradeaus.
(Als sehr schwierige Variation wird das obere Bein im Slingtrainer abgelegt. Das untere Bein agiert als Spielbein. Zusätzlich kann der Unterarm auf einem instabilen Untergrund platziert werden.)

Alternativ: Der Unterarm wird auf den Pezziball und der Fuß des Stützbeines auf dem Boden aufgesetzt. Die weiteren Kriterien sind analog der oberen Bewegungsbeschreibung zu sehen. (Die gleiche Übung ist im Slingtrainer möglich)

2.2.3 Bridging auf Pezziball

Bridging einbeinig auf Pezziball

Bridging mit Schulter auf Pezziball Alternative

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Füße hüftbreit auf dem Pezziball aufgelegt, das Gesäß wird bis zur Hüftstreckung angehoben. Die Arme sind ca. 90° zum Oberkörper in Richtung Decke gestreckt. Das Spielbein wird gestreckt zur diagonalen Schulter geführt. Das Becken wird dabei mitgedreht.

Alternativ: Die Schultern werden auf dem Pezziball, die hüftbreit aufgestellten Füße auf dem Boden platziert. Beine und Rumpf bilden eine gerade Linie, Die Arme sind ca. 90° abgespreizt und gestreckt. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Das Spielbein wird gestreckt zur diagonalen Schulter geführt. Das Becken wird dabei mitgedreht.

2.3 Rücken

2.3.1 Rückenstrecker auf Pezziball

Ausgangsstellung

Endstellung

Bemerkung: Der Oberkörper wird bäuchlings in Höhe des Bauchnabels auf dem Pezziball platziert. Die gestreckten Arme sind über dem Kopf in einem 180° Arm-Rumpf-Winkel (ggf. wird in die Hände ein leichtes Gewicht gelegt. Das unterstützende Bein steht mit dem Fuß bei leichter Kniebeugung auf. Das Spielbein ist angehoben. Der Rumpf ist gestreckt. Aus dieser Position wird der Oberkörper Wirbel für Wirbel eingerollt und wieder langsam in die Streckung gebracht. Das diagonale Arm-Bein-Paar wird gerade ausgestreckt.

Alternativ: In der gestreckten Rumpfposition wird der Oberkörper wechselseitig leicht gedreht. Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule eingestellt und folgt der Bewegung.

2.3.2 Oberer Rücken/Zwischenschulterblattmuskulatur

Bemerkung: Ausgangsstellung Rückenlage, die Füße werden hüftbreit aufgestellt. Die Oberarme werden in den Schlaufen platziert. Die Arme sind im Ellenbogen 90° gebeugt und abgespreizt. Zur Endposition wird der Körper über den Druck auf die Ellenbogen von der Unterlage abgehoben, so dass Beine und Oberkörper eine gerade Linie bilden.

Alternativ: Ein Bein wird gebeugt oder gestreckt von der Unterlage abgehoben.

2.4 Beine

2.4.1 Sumo-Kniebeuge meets Ausfallschritt

Bemerkung: Aus dem Stand (hüftbreite Fußstellung, leichte Kniebeugung, Arme über dem Kopf) erfolgt ein Sprung in die tiefe und breite Hockstellung. Die Knie bleiben dabei über den Füßen. Der Oberkörper befindet sich in leichter Vorlage, das Gesäß ist nach hinten herausgestreckt. Es schließt sich ein Sprung in die Ausgangsposition an. Daraus wird in einen Ausfallschritt gesprungen. Im Ausfallschritt ist das hintere Bein gestreckt, das vordere Knie 90° gebeugt und über dem vorderen Fuß platziert. Der gestreckte Oberkörper befindet sich in der Aufrichtung. Danach Sprung zurück in den Stand. Während der ganzen Übung sind die Fersen angehoben. Die Übung erfolgt dynamisch schnellkräftig: kurze Verweildauer in den Positionen, schneller Kraftimpuls bei den Sprüngen.

2.4.2 Ausfallschritt mit erhöhtem Bein auf Pezziball/im Slingtrainer

Ausgangsstellung

Endstellung

Bemerkung: Aus dem Stand wird ein Ausfallschritt vorwärts ausgeführt. Das hintere Bein wird bei dieser Übung erhöht auf einem Pezziball oder in der Schlaufe des Slingtrainers abgelegt, (das vordere Bein steht auf einem instabilen Untergrund). Das vordere Bein wird gebeugt, das erhöhte Bein schiebt sich nach hinten. Das 90° gebeugte Knie des vorderen Beines bleibt über dem vorderen Fuß, beide Füße zeigen nach vorne, der Oberkörper ist aufgerichtet, Hände werden hinter den Ohren platziert. In der Endstellung wird der Oberkörper zum vorderen Knie gedreht. Becken und Bein halten ihre Position Die Übung wird dynamisch schnellkräftig ausgeführt: langsame Einnahme der Endposition (2—3 sec), schnellkräftige Bewegung in die Ausgangsposition (1 sec).

2.4.3 Ischiocrurale Muskulatur (Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur) Ischios auf Pezziball einbeinig

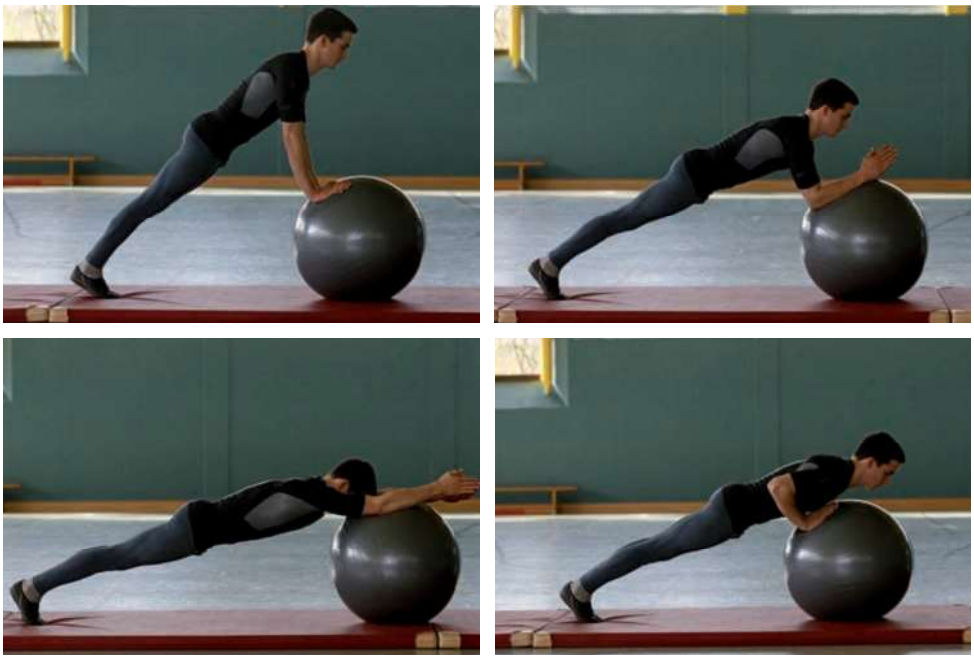
Ausgangsstellung

Endstellung

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Beine auf einem Pezziball abgelegt. Oberkörper und Becken werden bis zur Hüftstreckung angehoben, die Arme liegen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen nach oben. Zur Endstellung wird ein Bein gebeugt angehoben, das andere Bein permanent gestreckter Hüfte maximal gebeugt. Anschließend wird die Ausgangsposition wieder eingenommen. Die Übung wird dynamisch langsam ausgeführt.

2.5 Arm, Brust, Rumpf

2.5.1 Liegestütz Unterarmstütz Kombination auf Pezziball



Bemerkung: Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie, die Füße werden hüftbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Hände bzw. Fingerspitzen zeigen nach vorne, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blickrichtung Boden. Daraus wird der Ball nach vorn gerollt, bis die Arme den Unterarmstütz einnehmen können. Im Anschluss erfolgt der umgekehrte Weg zurück in den Handstütz. Danach werden die Arme soweit gebeugt, bis die Brust annähernd den Pezziball berührt. Die Übung wird dynamisch schnellkräftig im 2-1-Rhythmus durchgeführt.

Zusätzlich kann die Übung erschwert werden, indem der Ball aus dem Unterarmstütz soweit nach vorne gerollt wird, bis ein Arm-Rumpf-Winkel von annähernd 180° entsteht.

2.5.2 Head-down-Liegestütz

Ausgangsstellung

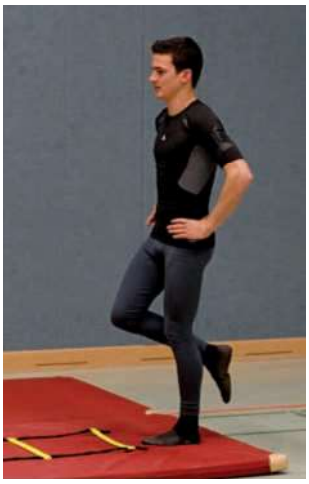
Endstellung mit Bein in der Standwaagenposition

Bemerkung: Aus der gebückten Position erfolgt ein Absenken des Oberkörpers durch die Armbeugung bis sich das auf der Höhe der Hände befindet. Daraus schließt sich ein schnellkräftiger Druck in die Ausgangsposition an. Die Arme werden dabei vollständig gestreckt, aber nicht überstreckt. Der Bewegungsablauf ist dynamisch schnell im 2-1- Rhythmus (2 sec Hinweg, 1 sec. Rückweg).

Alternativ: Zusätzlich kann ein Bein in die Standwaagenposition herausgestreckt werden.

3. Koordination – Gleichgewicht

3.1 Standweitsprung (z.B. in der Koordinationsleiter)



Ausgangsstellung

Flugphase

Bemerkung: In der Ausgangsstellung wird der Einbeinstand eingenommen. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Es schließt sich ein hoher weiter Sprung nach vorne an, bei dem zusätzlich das Spielbein während der Flugphase in der Hüfte mehr als 90° aktiv gebeugt wird. In der nächsten Standphase 2–3 sec. stehen, dann erfolgt ein neuer Zyklus. Maximal 8–10 Sprünge koppeln.

Alternativ: Die Übung wird nur auf dem Fußballen durchgeführt. Die Ferse bleibt durchgängig abgehoben.

3.2 Einbeinsprünge Treppe sw.

Bemerkung: Aus der Ausgangsstellung Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie im Standbein und 90° gebeugter Knie- und Hüfte im Spielbein werden Einbeinsprünge sw. über Treppenstufen durchgeführt. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet, die Arme in der Hüftbeuge fixiert. Zwischen den Sprüngen wird ca. 2 sec. die statische Ausgangsstellung eingenommen. Maximal 10 Sprünge einbeinig koppeln.

Alternativ: Die Übung wird nur auf dem Fußballen durchgeführt. Die Ferse bleibt durchgängig abgehoben.

4. Beweglichkeit Rumpf

Allg. Hinweise: die Übungen werden zunächst flüssig und langsam mit jeweils 10—15 Wiederholungen durchgeführt. Nach der letzten Wiederholung ca. 30—60 sec. in der Endstellung bleiben. Es sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz") spürbar sein. Langsam die Position verlassen.

4.1 Drehdehnlage 1 (Rückenlage)

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt auf dem Boden platziert, die Beine sind hüftbreit aufgestellt.
Mit der Ausatmung werden die Beine seitlich abgelegt, mit der Einatmung werden die Beine wieder aufgestellt, die Schultern bleiben dabei auf dem Boden liegen. Die Übung wird abwechselnd zur linken und zur rechten Seite durchgeführt.

4.2 Drehdehnlage 2 (Rückenlage)

Bemerkung: In der Rückenlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Ein Bein wird abwechselnd gestreckt zum gegenüberliegenden Arm bewegt.
Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen.

4.3 Dreh(dehn)lage 3 (Seitlage)

Bemerkung: In der Seitlage wird das obenliegende Bein im Knie- und Hüftgelenk ca. 90° gebeugt und vor dem Körper abgelegt. Der unten liegende Arm fixiert das Knie am Boden. Der obere Arm dreht sich mit dem Oberkörper in die Rückenlage. Der Kopf folgt der Bewegung (s. Fotos). Das fixierte Knie bleibt am Boden.

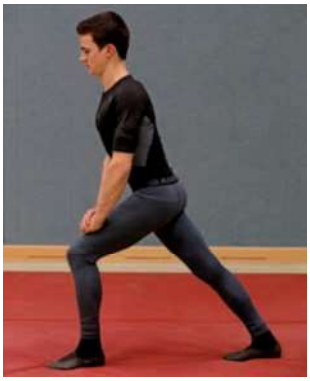
4.4 Dreh(dehn)lage 4 (Bauchlage)

Bemerkung: In der Bauchlage werden die Arme in einem ca. 90° Winkel vom Oberkörper abgespreizt, die Handflächen liegen auf dem Boden und die Beine liegen hüftbreit gestreckt auf dem Boden. Es wird abwechselnd ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegt. Dabei wird der Kopf, wenn das linke Bein zum rechten Arm geführt wird, zur linken Seite gedreht und umgekehrt.

5. Dehnübungen

Allg. Hinweise: Jede Übung wird mindestens 30–60 Sek. gehalten werden. Dabei sollte die jeweilige Position langsam eingenommen und verlassen werden. In der Endposition sollte ein leichtes Ziehen („Dehnschmerz") spürbar sein. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass die Muskelgruppen beider Seiten gedehnt werden.

5.1 Wadenmuskulatur



Bemerkung: Ausfallschritt, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Das vordere Bein ist angewinkelt, das hintere Bein gestreckt. Die Ferse des nach hinten gestreckten Beines wird in den Boden gedrückt. Der Oberkörper ist gerade und bildet die Verlängerung zum hinteren Bein. Die Hände werden auf dem vorderen Oberschenkel abgestützt.

5.2 Hüftbeugermuskulatur

Bemerkung: Im Einbeinkniestand wird das vordere Bein angewinkelt, der hintere Unterschenkel und der Fußspann liegen auf dem Boden. Der Oberkörper ist gerade und aufgerichtet, das Becken wird langsam nach vorne geschoben.

5.3 Vordere Oberschenkelmuskulatur (Kniestrecker)

Bemerkung: Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ein Fuß wird oberhalb des Sprunggelenkes umgriffen und an das Gesäß geführt. Die Oberschenkel bleiben parallel nebeneinander. Der Oberkörper ist gestreckt und aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Zur besseren Gleichgewichtskontrolle dient evtl. ein Festhalten an einer Wand oder an einem Partner.

5.4 Gesäßmuskulatur

Bemerkung: In Rückenlage wird das eine Bein ca. 90° in der Hüfte und im Knie gebeugt, das andere Bein wie bei einem halben Schneidersitz auf dessen Oberschenkel platziert. Die eine Hand hält die 90° Beugung des ersten Beines, die andere Hand drückt gegen das Knie des anderen Beines und verstärkt die Dehnung.

5.5 Hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocrurale Muskulatur)

Bemerkung: In Rückenlage wird ein Bein senkrecht nach oben gestreckt, das andere Bein liegt gestreckt in Verlängerung des Oberkörpers auf dem Boden. Das oben gestreckte Bein wird oberhalb des Fußes mit einem Handtuch o.ä. umgriffen und gestreckt in Richtung Kopf geführt.

5.6 Kombinationsübung Hüftbeuger-/strecker