

Modernes Training - Effektiv und abwechslungsreich

„Das sieht aber lustig aus“. So oder so ähnlich hörten sich manche Kommentare an, die man im Vorfeld der Fußball WM 2006 hören konnte. Diese Kommentare bezogen sich auf das Konditionstraining unter der Leitung des Fitnessexperten Mark Verstegen aus den USA. Wir möchten in dieser Ausgabe von „Pro Praxis“ einen kleinen Einblick in einen Bereich dieser Trainingsphilosophie geben und einige exemplarische Übungen vorstellen.

Außerdem werden wir in einem zweiten Abschnitt Übungen mit der Koordinationsleiter vorstellen, die sich hervorragend eignen um Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit zu schulen. Die Koordinationsleiter ist als Trainingsgerät sowohl für den Breiten- als auch für den Leistungssport geeignet.

Aufwärmen durch dynamisches Beweglichkeitstraining

Eigentlich ist schon seit längerer Zeit bekannt, dass ein herkömmliches Stretching mit lange gehaltenen Dehnübungen, keine optimale Vorbereitung auf ein Training oder einen Wettkampf darstellt (unter anderen Aspekten hat das klassische Stretching weiterhin seine Berechtigung). Trotzdem sieht man viele Sportler, die sich mit passiv/statischen Dehnübungen vorbereiten. Besser sind dynamische Übungen, die zwar die gewünschte Bewegungsfreiheit herstellen, aber die Grundspannung der Muskulatur nicht herabsetzen. Diese ist nämlich nötig, um hohe Kraftimpulse abfedern und somit eine optimale Leistungsfähigkeit sowie Schutz vor Verletzungen gewährleisten zu können. (vgl. Oltmanns, 2006) Weiterhin sind viele Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler der Meinung, dass Verletzungen häufig auf eine schlechte intermuskuläre Koordination zurückzuführen sind. Kleine Muskeln, die für die Gelenksicherung und Stabilität zuständig sind, können nicht angesteuert und aktiviert werden. Durch spezifische Übungen soll es möglich sein, diese inaktiven Bereiche wieder zu beleben (vgl. Verstegen, 2006). Im Folgenden präsentieren wir einige Übungen, die nicht nur die Beweglichkeit verbessern, sondern auch die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Rumpfstabilität trainieren. Jede Bewegung sollte in den Dehnpositionen ca. 2 s gehalten und ca. 5 - 10 mal (abhängig von Übung und Trainingszustand der Sportler) wiederholt werden. Es ist anzumerken, dass die Übungen zum Teil recht anspruchsvoll sind und eine gute allgemeine Fitness vorausgesetzt wird.

Handlauf

Ziel: Kräftigung von Rumpf- und Schultermuskulatur. Dehnung der Oberschenkelrückseite, Waden und der Muskulatur im unteren Rückenbereich.

Ausführung: Mit gestreckten Beinen stehend, berührst Du mit Deinen Händen den Boden. Jetzt gehe mit den Händen so weit Du kannst vorwärts. Nun folge Deinen Händen mit den Füßen und gehe in kleinen Schritten in die Ausgangsposition zurück (die Beine bleiben weiterhin gestreckt). Achte während der gesamten Übung auf sehr gute Körperspannung.



Hüftrollen

- Ziel:** Mobilisierung und Kräftigung des Rumpfes.
- Ausführung:** Die angewinkelten Beine werden im Wechsel nach links und rechts gedreht. Schultern, Rumpf und Füße bleiben im Kontakt mit dem Boden.
- Variationen:** 1. Drehung in der Hüfte mit 90 Grad angewinkelten und vom Boden abgehobenen Beinen.
2. Gleiche Übung mit gestreckten Beinen.



Standwaage

- Ziel:** Dehnung der Wadenmuskulatur, Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit, Stabilisierung im Rumpfbereich.
- Ausführung:** Aus einer leichten Schrittstellung mit leicht gebeugten Beinen heraus senkst Du den Oberkörper ab und nimmst die abgebildete Position ein. Halte die Standwaage für einige Sekunden und kehre dann in die Ausgangsposition zurück. Der Körper sollte von Kopf bis Fuß eine Linie bilden und der Rücken gerade bleiben. Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein.



Seitlicher Ausfallschritt

- Ziel:** Aktivierung und Dehnung der Adduktoren sowie der Hüftmuskulatur.
- Ausführung:** Mache einen großen Ausfallschritt zur Seite und gehe so tief wie möglich in die Hocke. Halte die

Füße flach auf dem Boden. Bleibe kurz in dieser Position, um Dich dann abzudrücken und in die Ausgangsposition zurückzukehren. Der Oberkörper bleibt die ganze Zeit aufrecht.



Ausfallschritt nach hinten mit Drehung

- Ziel:** Dehnung von Hüftbeuger, Oberschenkel, Gesäß und Rumpfbereich. Schulung des Gleichgewichtes.
- Ausführung:** Mache einen Ausfallschritt nach hinten. Steht Dein rechtes Bein vorne, so hebst Du nun den linken Arm und drehst Deinen Oberkörper nach rechts. Stoße Dich nun vom vorderen Bein nach hinten ab und beginne mit dem nächsten Ausfallschritt auf der anderen Seite.



Dehnung aus der Sumo – Hocke

- Ziel:** Dehnung der hinteren Beinmuskulatur und des unteren Rückens
- Ausführung:** Beuge die Hüften und greife unter die Zehen. Halte die Arme gerade. Gehe in die Hocke und richte

Deine Brust auf. Jetzt strecke die Beine ohne die Füße loszulassen.



des vorderen Fußes (das hintere Knie sollte nicht den Boden berühren). Abschließend stemmst Du Dich mit den Händen hoch, wobei beide Hände am Boden bleiben, und ziehst die Zehen zum Schienbein. Du hast die Bewegung nun einmal ausgeführt und kannst fließend zum nächsten Zyklus übergehen.

Komplexe Beweglichkeitsübung

Ziel: Verbesserung der Flexibilität von Rumpf, unterer Rücken, Leistengegend, Waden, Hüfte und Oberschenkel.

Ausführung: Hebe ein Bein an und umfasse es mit beiden Händen, um es zu dir hinzuziehen. Jetzt mache einen großen Ausfallschritt und verlagere das Gewicht auf Deinen vorderen Fuß (der Oberkörper bleibt aufgerichtet). Beuge nun den Oberkörper weiter vor und gehe mit dem Ellenbogen zum Spann



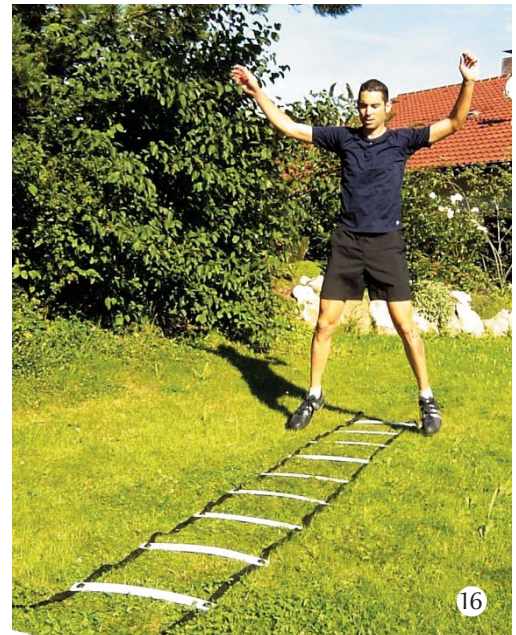
Training mit der Koordinationsleiter

In Sportspielen wie z.B. Handball, Fußball oder Ultimate-Frisbee, ist eine schnelle Beinarbeit äußerst wichtig. Anders als in der Leichtathletik, muss hierbei ständig der Rhythmus gewechselt, auf Gegner reagiert oder auch der Abstand zum Ball angepasst werden. Dies bedeutet es werden nicht nur maximal schnelle Bewegungen gefordert, sondern auch an die koordinativen Fähigkeiten werden hohe Ansprüche gestellt. Die Koordinationsleiter ist ein hervorragendes Trainingsmittel, um die koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Die erste Phase des Trainings besteht aus dem Einüben und Festigen der neuen Bewegungsabläufe. Dann kann allmählich das Tempo gesteigert werden, die technische Ausführung sollte aber weiterhin im Vordergrund stehen. In der 3. Phase sollen die Bewegungen korrekt und maximal schnell ausgeführt werden. Hierbei ist auch der Armeneinsatz von großer Bedeutung.



Exemplarische Übungsbeispiele zum Einsatz der Koordinationsleiter:

1. Pro Feld ein Schritt
2. Pro Feld ein Schritt/nur in jedes zweite Feld
3. Pro Feld zwei Schritte
4. Pro Feld zwei Schritte/nur in jedes zweite Feld
5. Hopslerlauf
6. Hopslerlauf seitlich
7. Sidesteps in ein Feld
8. Sidesteps groß
9. Kreuzen vorne
10. Kreuzen hinten
11. Kreuzen im Wechsel
12. Pendelschritte
13. Schlussprünge in jedes Feld
14. Schlussprünge in jedes zweite Feld
15. Wedeln beidbeinig
16. Hampelmann immer in ein neues Feld
17. Hampelmann komplett in einem Feld, dann ein Feld vor
18. Sprünge 3 vor 1 zurück
19. Wedeln, die Außenseite der Leiter ist jeweils zwischen den Füßen
20. Ball vor und zurück bewegen
21. Ball hoch und runter bewegen
22. Ball um Körper kreisen lassen
23. Ball prellen
24. Beidbeinige Sprünge mit Zusatzaufgabe Kopfball
25. Wedeln mit Zusatzaufgabe Flugbälle mit der Innenseite des Fußes spielen. (Partner wirft Bälle zu)



Literatur zum Thema:

- ◆ Verstegen, M.: Core Performance. Riva Verlag, München 2006
- ◆ Schreiner, P.: Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball. bfp Versand, Leer 2003
- ◆ Oltmanns, K.: Kleine Warm-up-Fibel. Philippka Sportverlag, Münster 2006

Autor: Mike Ohlsen, Jugend- und Sportreferent DV Rottenburg-Stuttgart