Aufwärmen

1 Hampelmann 25 x

Im Wechsel aus der Position mit ausgebreiteten Armen und breiten Beinen...

...mit den Beinen zusammenspringen und die Arme über den Kopf führen.

Gleiche Beinbewegung; die Arme werden gerade auf und ab geführt.

2 Armwringen 12 x

Die Handflächen zeigen zur Decke; ein Arm ist um fast 180° gedreht.

Nun dreht der verdrehte Arm wieder auf und der andere dreht.

Der Oberkörper dabei stets in Richtung des nicht verdrehten Arms verlagern.

3 Armkreisen 20 s

Die ausgestreckten Arme in einer kleinen Bewegung kreisen lassen.

Die Bewegung immer größer werden lassen und auch das Tempo variieren.

Diese Bewegungen einmal vorwärts und einmal rückwärts durchführen.

4 Einbeinige Kniebeuge 6 x je Seite

Schrittstellung; die Füße sind im Abstand von 1,5 bis 2 Fußlängen aufgesetzt.

Mit langsamer und kontrollierter Bewegung das hintere Knie zum Boden bringen.

Das Gewicht liegt auf dem vorderen Fuß. Der Abdruck erfolgt über die Ferse.

5 Liegestützvariationen 2 x je Varianten

Nach einem Liegestütz die Knie abwechselnd neben dem Körper zum Arm führen.

Beidseitig den Oberschenkel zur Brust führen.

Die Hüfte eindrehen und das Knie in Richtung Gegenarm führen.

6 Bärengang 2 x 8 m

Die Hände und Füße berühren den Boden.

Die Knie sind nicht weiter als 10 cm vom Boden entfernt.

Mit kleinen Schritten geht es auf allen Vieren voran.

7 Ausfallschritt mit Twist 4 x je Seite

Ausfallschritt; das hintere Knie auf dem Boden – den Ellenbogen möglichst nah an die Fußinnenseite herangeführen.

Der Oberkörper dreht zur Seite des hinteren Beines auf. Die Arme zeigen nach hinten oben.

8 Seitliche Kniebeuge 6 x je Seite

Das Gewicht auf einen Fuß verlagern und in die Kniebeuge gehen. Das andere Bein bleibt lang, die Fußspitze zeigt nach oben.

Die Kniebeuge möglichst tief durchführen (auf dem Foto nur 1/2 Höhe). Der Wechsel erfolgt in einer flüssigen Bewegung.

▶ Kommentar

Aufwärmen ist Pflicht!

Ein Aufwärmprogramm vor einem intensiven Zirkeltraining, wie es hier stattfindet, ist definitiv Pflicht! Ansonsten riskieren Sie leichtfertig, dass ihre Spieler sich verletzen. Beim Aufwärmen geht es nämlich nicht nur um die Ganzkörpererwärmung und die Vorbereitung des passiven wie aktiven Bewegungsapparates, sondern vielmehr darum, die Spieler auch in ihrer Wahrnehmung zu aktivieren und ihre Aufmerksamkeit zu steigern. Denn viele Verletzungen passieren aufgrund falscher Bewegungen. Um das zu vermeiden, sollten die Spieler sich den Aufgaben mit voller Konzentration widmen und nicht 'kalt' in die intensiven Belastungsphasen hineinstarten.

Hauptteil

1 Langbank

Kniebeugeposition mit geradem Rücken in schulterbreiten Stand: Die Bank mit gestreckten Armen greifen.

Aufrichten – die Bewegung erfolgt aus den Beinen. Sobald sie gestreckt sind, die Bank anheben...

...und dann die Arme strecken, um die Bank wegzudrücken.

2 Matte

Eine Liegestütze ausführen,...

...die Beine anhocken...

...und einen Strecksprung durchführen.

3 Kasten (Sprung)

Leicht die Knie beugen und die Arme zum Ausholen nach hinten führen.

Explosiver Absprung; Landung mit 'langen' Beinen auf dem Kasten.

Wieder absteigen. Abwechselnd das linke und das rechte Bein zuerst absetzen.

4 Ringe

Die Hände greifen die Ringe, die Füße sind auf dem Boden.

Langsam den Oberkörper herabführen und eine Liegestütze ausführen.

Während der gesamten Bewegung Spannung im Körper halten.

5 Seil

Beim Seilspringen auf federnde Bodenkontakte achten.

Kein lautes Stampfen, sondern ein federnder Abdruck ist das Ziel!

6 Medizinball

Aus der Schrittstellung den Ball mit gestreckten Armen über das vordere Bein...

Nach 10 s oder im nächsten Durchgang die Seite wechseln.

...explosiv gegen die Wand werfen. Der Oberkörper dreht dabei nur minimal mit.

7 Barren

Die Füße sind mit den Fersen aufgesetzt, die Hände greifen die Stange.

Bei den Klimmzügen das Kinn über die Stange bringen.

8 Kasten (Sprint)

Den Kasten mit gestreckten Armen über 12 Meter im Sprint schieben.

Dann wieder zurück und nach kurzem Durchatmen erneut starten.

Athletische Grundlagen

Theorie und Praxis zu Kondition, Koordination und Trainingssteuerung

- Trainingswissenschaftliche Grundlagen der Sportspiele
- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination im Sportspiel mit vielen anschaulichen Übungsvorschlägen
- Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings
- Grundlagen und Modelle zur Trainingsplanung und -steuerung sowie zu ihrer praktischen Umsetzung

ATHLETIKTRAINING IM SPORTSPIEL.

392 Seiten, Hardcover, 27,80 €

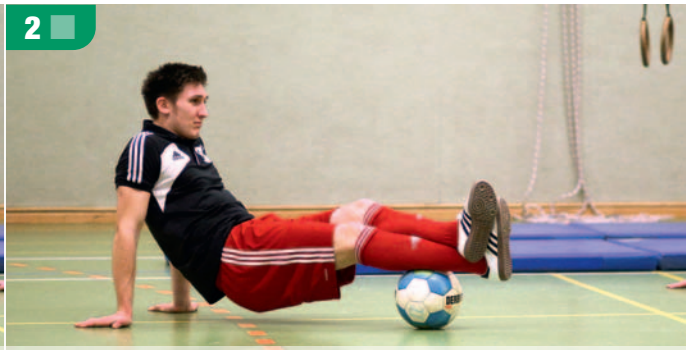
Bestellen Sie ganz einfach
per Telefon: 02 51/23 00 5 -11
per E-Mail: buchversand@philippka.de

philippka sportverlag
www.philippka.de

Cool down

1 Wade 10 x je Seite

Langsam und gleichmäßig mit der Wade über den Ball rollen. Der andere Fuß kann für ein besseres Gleichgewicht abgesetzt werden.



Mögliche Druckerhöhung: Das andere Bein immer wieder anheben oder auf dem anderen ablegen (siehe Bild).

2 Oberschenkel (Rückseite) 10 x je Seite

In gleicher Art und Weise kann auch die Rückseite des Oberschenkels ‘ausgerollt’ werden.

Das Gesäß lässt sich ebenfalls einbeziehen. Auch hier erhöht das Heben des anderen Beines den Druck.

3 Oberschenkel (Vorderseite) 10 x je Seite

Die Rollbewegung beginnt über der Kniescheibe und geht...

...bis zum Becken über den vorderen Oberschenkel.

4 Oberschenkel (Außenseite) 10 x je Seite

Für ein besseres Gleichgewicht das obere Bein vor dem Körper aufsetzen.

Die Rollbewegung erfolgt über die gesamte Außenseite des Oberschenkels vom Becken bis knapp oberhalb des Knies.

5 Rücken/Schultergürtel 8 x

Bankstellung; die Hände gegen den Boden drücken und einen Katzenbuckel bilden.

Langsam aus dieser Position das Kinn von der Brust lösen und zur Decke schauen.

Nun kontrolliert ins Hohlkreuz übergehen. Anfangs- und Endpositionen 2 Sek. halten.

6 Hüftbeuger/Rumpf 4 x je Seite

Im Kniestand mit nach oben gestreckten Armen das Becken nach vorne führen.

Der Oberkörper geht zurück und bildet einen Bogen.

Den Oberkörper wieder in neutrale Stellung bringen und nach links/rechts aufdrehen. In der Endposition kurz halten.

7 Arme 20 s je Variante

Die Arme vorwärts und rückwärts kontrolliert kreisen lassen. Das Tempo variieren.

Die Arme angewinkelt hinter den Rücken führen.

Die Bewegungen abwechselnd und flüssig ausführen.

8 Hintere Muskelkette 4 x

Eine etwas höhere Position als Liegestütze einnehmen; Arme und Beine sind gestreckt.

Die Füße gehen in kleinen Schritten Richtung Hände. Die Hände sind abgelegt.

Wie nah können die Beine (Ferse am Boden) an die Hände herangeführt werden?