



Das Buch

„Konditionsgymnastik im Fußball“ macht es Trainern jetzt leicht: 25 komplette Programme werden für die unterschiedlichsten Ziele vorgestellt, vom allgemeinen Warm-up vor einem Punktspiel über Kräftigung und Entspannung bis hin zur „Verletzungsprophylaxe Kniegelenk“ oder „Verletzungsprophylaxe Wirbelsäule“.

Funktionale Fußballgymnastik ist auf bestimmten Gebieten anderen Trainingsmitteln eindeutig überlegen. So werden mit geringem Zeitaufwand insbesondere die Kräftigkeiten und die Beweglichkeit verbessert. Darüber hinaus können Defizite ausgeglichen sowie gezielt Verletzungsprophylaxe betrieben werden. Muskulären Dysbalancen wird durch fußballspezifische Gymnastik effektiv entgegengewirkt.

Der Autor

Gerhard Frank, Diplom-Sportlehrer aus Hallgarten, war über 20 Jahre lang erfolgreicher Trainer mit zahlreichen Meistertiteln und Pokalerfolgen bis in die DFB-Pokal-Hauptrunde. Seit vielen Jahren ist er in der Weiterbildung von Trainern tätig. Bekannt wurde er durch zahlreiche Buchveröffentlichungen auf dem Gebiet der Trainingslehre. Bisher im Meyer & Meyer Verlag erschienen sind: „Fußball – Trainingsprogramme“, „Fußball – kreatives Training“, „Fußball – Standardsituationen in Training & Spiel“ sowie „Fußball – Coaching“.

€ 12,95 [D]

ISBN 978-3-89899-368-5



9 783898 993685

www.dersportverlag.de

Gerhard Frank

Konditionsgymnastik im Fußball

Konditions- gymnastik im Fußball

25
komplette
Programme

- Kraft aufbauen
- Beweglichkeit verbessern
- Verletzungen vorbeugen

Gerhard Frank

M&M

MEYER
& MEYER
VERLAG

Konditionsgymnastik im Fußball

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Gerhard Frank

KONDITIONSGYMNASTIK IM FUßBALL



Meyer & Meyer Verlag

Dieser Titel ist ein Nachdruck des Werks "Tipps für Konditionsgymnastik"
©2004 by Meyer & Meyer Verlag Aachen

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

Konditionsgymnastik im Fußball

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie
das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner
Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2008 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis,
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto
Member of the World



Sport Publishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: B.O.S.S Druck und Medien GmbH
ISBN 978-3-89899-368-5
www.dersportverlag.de
E-Mail: verlag@m-m-sports.com



INHALT

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Was kann die Konditionsgymnastik leisten?	11
3 Besonderheiten beim Training mit Kindern und Jugendlichen	15
4 Muskelfunktionskreise beachten	17
5 Wozu Dehnübungen?	21
6 Das Wichtigste über Stretching	23
7 Warm-up	25
8 Cool down	27
9 Umgang mit Gymnastikprogrammen	29
25 Gymnastikprogramme	31
Anhang	134
Register	134
Literatur	140
Bildnachweis	141





VORWORT

Fitness und Fitnesstraining sind längst keine Modeerscheinungen mehr, sondern gehören zum täglichen Training des Sportlers im Breiten- und Spitzensport.

„Konditionsgymnastik im Fußball“ wurde für Trainer und Übungsleiter in Amateur- und Profivereinen geschrieben.

25 Gymnastikprogramme mit 173 Einzel- und Partnerübungen stehen für das tägliche Training zur Verfügung.

Die Gymnastikprogramme sind fußballspezifisch konzipiert und stellen ein ausgewogenes, funktionelles Muskeltraining dar. Jeder Trainer kann Schwerpunkte aus diesen Programmen auswählen und situationsbezogen anwenden.

An dieser Stelle möchte ich den beiden Demonstratoren Christopher Jäger und Felix Manhardt für ihre Mitarbeit bei den Gymnastikübungen danken.

Herzlichen Dank auch an die Firma adidas, die die beiden Sportler mit Sportkleidung ausgestattet hat.

Mein besonderer Dank gilt dem Meyer & Meyer Verlag und dem gesamten Team um Alexa Deutz, die das Buch in der jetzigen Form ermöglichten.

Noch eine Anmerkung: Aus lesetechnischen Gründen wird die geschlechtsneutrale Formulierung im Text benutzt.

Gerhard Frank





1 EINLEITUNG

Wer ein Fußballspiel bestreitet, der möchte gewinnen oder zumindest eine gute Leistung bieten. Ohne hohen persönlichen Einsatz – im Spiel und im Training – kann er die Erwartungen nur schlecht erfüllen. Aber auch Verletzungen gehören zum Alltag des Fußballspielers. Die Ursachen sind vielfältig: überhart geführte Zweikämpfe, falsche Trainingsbelastungen, ungenügende Erholungsintervalle und in deren Folge nicht vollständig abgebaute Stoffwechselprodukte. Zu diesen Produkten zählt der Harnstoff, der bei verstärktem Eiweißabbau in der Muskulatur anfällt und somit zu einer Reduzierung im Ausdauerbereich führt.

Auch Übertraining, entstanden durch Fehlbelastungen im sportartspezifischen Konditionstraining, kann die Anfälligkeit für Verletzungen erhöhen.

Die Auswahl des richtigen Schuhmaterials (Nocken- statt Schraubstollenschuhe) im Training verringert das Verletzungsrisiko erheblich, da die Füße nicht so leicht im Rasen hängen bleiben und es daher seltener zu schweren Knöchel- oder Kniegelenkverletzungen kommt. In letzter Zeit mehren sich die Anzeichen, dass auch die Nockenschuhe der neuesten Generation mit ihrer anderen Stollenkonstruktion – länglicher und weiter nach außen auf der Sohle verteilt – zu Verletzungen im Knie- und Sprunggelenkbereich führen, da sie offensichtlich den Fuß im Rasen eher blockieren als die bisherige Stollenkonstruktion.

In der Beurteilung von Verletzungen ohne körperliche Fremdeinwirkung sollte der Aspekt einer Mangelernährung bzw. einer nicht erfolgten Nahrungsergänzung berücksichtigt werden. Das rasche Auffüllen der Energiereserven mit Vitaminen, Mineralien und Kohlenhydraten begünstigt die Regeneration entscheidend und hilft dadurch, das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Auch unzureichendes Aufwärmen vor dem Training und dem Spiel sind als Ursachen für Verletzungen zu nennen. Ein entsprechendes Auslaufen nach dem Training oder dem Spiel kann durch den raschen Abbau von Stoffwechselprodukten die Verletzungsanfälligkeit erheblich herabsetzen.



Eine ausgewogene Ernährung – 55-65 % Kohlenhydrate, 10-15 % Eiweiße und 25-30 % Fette – führt zu einer raschen Auffüllung der Energiedepots und beugt dadurch Verletzungen vor.

Wer also als Trainer eine bestimmte Zeit des Trainings der Verletzungsprophylaxe widmet, tätigt eine Investition, die sich am Ende bezahlt macht.

Was hat dies alles mit Konditionsgymnastik zu tun? Sehr viel! Denn Konditionsgymnastik (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit), intelligent geplant und gemacht, vermindert das Verletzungsrisiko erheblich.



2 WAS KANN DIE KONDITIONS- GYMNASTIK LEISTEN?

Mehr Leistung, weniger Verletzungen, stabile Gesundheit und psychisches Wohlbefinden.

Die Steuerung des Leistungsaufbaus im Training muss die Erkenntnisse der Trainingslehre, der Sportmedizin und der Psychologie berücksichtigen. Die Konditionsgymnastik ist ein Teil dieses Prozesses. Sie soll mit ihren Möglichkeiten dazu beitragen, die fußballspezifische Fitness zu verbessern. Fußballspezifische Belastungen und Defizite erfordern fußballspezifische Gymnastik.

Ausprägung der leistungsbestimmenden Kraftfähigkeiten

Jede Sportart hat ihr typisches Anforderungsprofil. Entsprechendes Training prägt die leistungsrelevanten motorischen Fähigkeiten optimal aus. Diese Aufgabe leistet die Konditionsgymnastik, indem sie die leistungsbestimmende Muskulatur systematisch trainiert.

Beispiel 1:

Ein guter Fußballspieler muss u. a. antritts- und laufschnell, sprunghaft und schussstark sein. Deshalb werden die an allen Sprint- und Sprungleistungen maßgeblich beteiligten Kniegelenkstrecker besonders gekräftigt.

Beispiel 2:

Wer in einem Fußballspiel die meisten Zweikämpfe gewinnt, geht in der Regel als Sieger vom Platz. Neben der Schnelligkeit, der technischen Perfektion am Ball, der Cleverness und Bissigkeit spielt die körperliche Robustheit eine entscheidende Rolle. Wer über die besser ausgeprägte Rumpf-, Bein- und Armmuskulatur verfügt, der lässt sich im Zweikampf, beim Kopfballduell, nicht so leicht beiseite schieben. Das richtige Timing im Zweikampf muss im Training immer wieder geübt werden.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, das Training auf eine **ganzkörperliche Kräftigung der Muskulatur**, eine gezielte Koordinations- und Beweglichkeitsschulung mit und ohne Ball auszurichten.

Muskulären Dysbalancen (Ungleichgewichten) entgegenwirken

Im Laufe des Trainings und der Spiele kommt es immer wieder zu einseitigen, intensiven Belastungen bestimmter Muskeln und Muskelgruppen. Das Gleichgewicht der an einem Gelenk ansetzenden Muskulatur (Agonist-Antagonist) gerät aus dem Lot. Diese Störungen des Gleichgewichts in den Gelenk-Muskel-Beziehungen werden als **muskuläre Dysbalancen** bezeichnet. Sie führen letztlich zu übermäßiger mechanischer Beanspruchung des betroffenen Gelenks, insbesondere zu Muskelverspannungen sowie zu einem erhöhten Verletzungsrisiko.

Zu den Muskeln, die im Fußball Dysbalancen aufweisen, gehören folgende Muskeln: Kniegelenkbeuger, Hüftbeuger, Adduktoren (Beinanzieher) und Abduktoren (Beinabspreizer), die Waden- und Schienbeinmuskulatur sowie die Muskulatur des oberen und unteren Sprunggelenks. Die Sprunggelenke sind ebenfalls besonderen Belastungen ausgesetzt. Grätschen von hinten führen immer wieder zu Blockaden des Fußapparats mit schweren Verletzungen und langer Rehabilitationszeit.

Die Verletzungsanfälligkeit senken

Das Risiko von Verletzungen bzw. Funktionsstörungen am Bewegungsapparat kann deutlich verringert werden, wenn die gefährdeten Bereiche durch ein harmonisch entwickeltes, kräftiges „Muskelkorsett“ gestützt werden. Zahlreiche Verletzungen im Fußball resultieren aus einer übermäßigen Härte im Zweikampf. Solche Verletzungen kann auch eine gezielte Konditionsgymnastik nicht verhindern. Sie verringert aber die erhöhte Anfälligkeit eines einmal beschädigten Muskels und hilft, langwierige Funktionsstörungen abzubauen.

Verkürzte Muskeln dehnen

Wenn von der Verbesserung der Beweglichkeit die Rede ist, sollte man wissen, dass sich fast alle, die Gelenkbeweglichkeit bestimmenden Faktoren durch Training nur sehr gering verbessern lassen. Dies trifft ebenso für Seh-



nen und Bänder zu. Die an den Gelenken angreifende Muskulatur eignet sich für einen Trainingsreiz besonders gut.

Die Konditionsgymnastik hat im Fußball die Aufgabe, eine solche Beweglichkeit des Fußballspielers zu sichern, die es ihm gestattet, alle fußballerischen Bewegungshandlungen mit optimaler Amplitude (Bewegungsweite) ohne zusätzlichen Kraftaufwand und mit der möglichen Lockerheit auszuführen. Sie soll muskulären Dysbalancen insofern entgegenwirken, als verkürzte Muskulatur gedehnt wird und zu schwache Muskeln gekräftigt werden, damit das Gleichgewicht der an einem Gelenk angreifenden Muskulatur wiederhergestellt wird.

Die Entspannung sichern

Leistung entsteht aus dem Wechselspiel von Belastung und Erholung, von Anspannung und Entspannung. Ohne wirkliche Entspannung ist auf Dauer keine Anspannung im Sinne der Entwicklung aller verfügbaren Leistungspotenzen gegeben. Optimale Entspannung (das heißt: Pausen machen) muss man lernen. Hierin besteht eines der Ziele der Konditionsgymnastik.

Zu den Schwerpunkten der Konditionsgymnastik zählen also:

- Muskellockerung.
- Muskeldehnung.
- Muskelkräftigung.
- Mobilisation (Beweglichkeit in den Gelenken).
- Vorbereitung auf Training und Spiel.
- Verminderung der Verletzungsanfälligkeit.
- Verbesserung der psychophysischen Entspannungsfähigkeit.
- Erhaltung der Leistungsfähigkeit während Verletzungspausen (nicht betroffene Muskelgruppen können bearbeitet werden).
- Erhöhung der Widerstandskraft gegen Muskelermüdung (Ausdauer).
- Schnelle Wiederherstellung nach Verletzungen.

Die Entwicklung von Ausdauer und Schnelligkeit sollte gezielt durch spezielle Trainingsmaßnahmen verbessert werden. Sie ist durch die Konditionsgymnastik nur eingeschränkt möglich. Ob Übungen der Konditionsgymnastik als Aufwärm-, Abwärm- oder Spezialtraining durchgeführt werden, hängt von der Trainingsplanung und Zielsetzung des Trainers ab.

Besonders im Amateurbereich muss der Trainer seinen Spielern gezielte Informationen über richtiges Gymnastiktraining geben. Richtiges Aufwärmen und Auslaufen ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil des Fußballtrainings geworden. Bei aller Bedeutung spielnaher Trainingsformen – auch zur Verbesserung der Spieldauer – ist die Konditionsgymnastik im Fußball unersetzlich. Sie bildet einen wichtigen Bestandteil der Saisonvorbereitung und der wöchentlichen Trainingsplanung und -durchführung.

Vorzüge der Konditionsgymnastik

Sie gestattet eine *gezielte* Einwirkung auf *bestimmte* Muskeln bzw. Muskelgruppen bei zeitlich geringem Aufwand. Sie kommt mit einem sehr geringen Platz- und Gerätebedarf aus.



3 BESONDERHEITEN BEIM TRAINING MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Beim Training mit Kindern und Jugendlichen ist darauf zu achten, dass die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist. Muskel- und Skelettsystem sind noch nicht ausgereift und deshalb auch anders zu belasten. Beweglichkeit und Kraft müssen parallel entwickelt werden.

Übungen, die eine Fehlbelastung der Wirbelsäule verursachen, sollten vermieden werden. Bei der Durchführung von Beweglichkeitsübungen muss auf eine korrekte Ausführung geachtet werden. Die Bewegungsanweisungen müssen einfach und klar verständlich gegeben werden.

Kraftübungen sollten mehr dem Zusammenspiel von Nerven und Muskeln dienen (Koordination), da es wegen noch fehlender Sexualhormone noch nicht zu einer Querschnittsvergrößerung der Muskulatur kommt.

Für das Training mit Kindern und Jugendlichen ergeben sich folgende Konsequenzen:

- Auswahl und Dosierung der Übungen nach Alter und Geschlecht differenzieren.
- Keine Fehlbelastungen der Wirbelsäule (Schädigung der Bandscheiben, Wirbelbögen und der kleinen Wirbelgelenke).
- Keine Partnerübungen, bei denen das Gewicht des Partners getragen bzw. bewegt werden muss.
- Kraftübungen so auswählen, dass ein verbessertes Zusammenspiel von Muskulatur und Nerven möglich ist.

*Hinweis: Alle Übungen, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind, sind mit einem * in der Übungsbeschreibung und im Anhang gekennzeichnet.*





4 MUSKELFUNKTIONSKREISE BEACHTEN

Jahrzehntelang wurde die Zweckgymnastik nach folgendem Schema eingeteilt: Rumpf – Arme – Beine.

Nur, die Biologie des Menschen hielt sich nicht daran, denn diese traditionelle Einteilung wird den tatsächlichen Funktionen des menschlichen Bewegungsapparats nicht gerecht. Jede größere Muskelaktion der Extremitäten wie auch des Kopfs bezieht Teile der Rumpfmuskulatur mit ein.

Die von Knebel eingeführte Unterscheidung in vier Funktionskreise des Bewegungsapparats entspricht den Gegebenheiten viel besser.

Funktionskreis 1

Halswirbelsäule mit Kopf, Brustwirbelsäule bis zum fünften Brustwirbel.

Funktionskreis 2

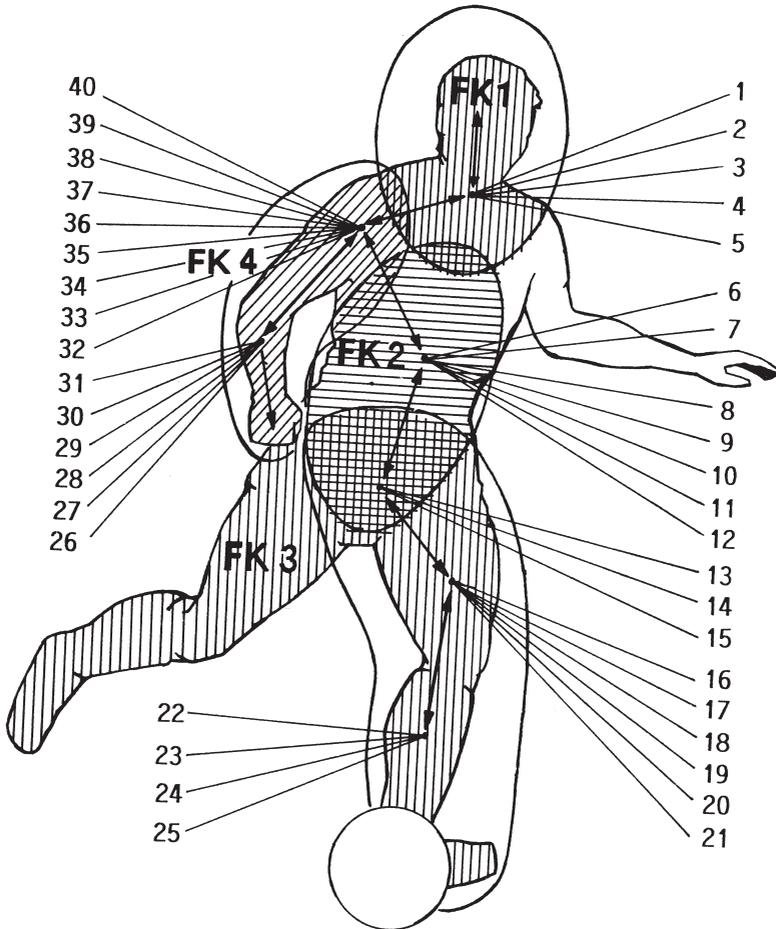
Brustwirbelsäule vom fünften bis zwölften Brustwirbel, Lende, Becken, Hüftregion.

Funktionskreis 3

Untere Wirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz- und Darmbeingelenk, komplette untere Extremität.

Funktionskreis 4

Schultergelenk mit Schulterblatt und Schlüsselbein, komplette obere Extremität.



Zeichnung 1: Die Funktionskreise nach Knebel et al. (1993)



Muskelfunktionskreise

- 1 Kopfwender
(*M. sternocleidomastoideus*)
- 2 Kapuzenmuskel
(*M. trapezius*)
- 3 Schulterblattheber
(*M. levator scapulae*)
- 4 Kopfteil des längsten Rückenmuskels
(*M. longissimus capitis*)
- 5 Tiefe Muskulatur der Halswirbelsäule
- 6 Gerader Bauchmuskel
(*M. rectus abdominis*)
- 7 Schräger Bauchmuskel
(*M. obliquus abdominis*)
- 8 Querer Bauchmuskel
(*M. transversus abdominis*)
- 9 Längster Rückenmuskel
(*M. longissimus dorsi*)
- 10 Rückenstrecker
(*M. erector trunci*)
- 11 Tiefe Muskulatur der Wirbelsäule
- 12 Sägemuskel
(*M. serratus anterior*)
- 13 Gemeinsamer Rückenstrecker
(*M. sacrospinalis*)
- 14 Lendendarmbeinmuskel
(*M. iliopsoas*)
- 15 Gesäßmuskel
(*M. gluteus maximus*)
- 16 Schenkelbindenspanner
(*M. tensor fasciae latae*)
- 17 Schneidermuskel
(*M. sartorius*)
- 18 Beinanziehermuskeln
(*Adduktoren*)
- 19 Beinabspreizmuskeln
(*Abduktoren*)
- 20 Vierköpfiger Kniegelenkstrecker
(*M. quadriceps femoris*)
- 21 Kniegelenkbeuger
(*Mm. ischiocrurales*)
- 22 Zehenstrecker
(*M. extensor digitorum longus*)
- 23 Zehenbeuger
(*M. flexor digitorum longus*)
- 24 Muskeln des oberen Sprunggelenks
(*Dorsal-/Plantarflexoren*)
- 25 Muskeln des unteren Sprunggelenks
(*Pronatoren/Supinatoren*)
- 26 Oberflächliche Fingerbeuger
(*M. flexor digitorum superficialis*)
- 27 Tiefe Fingerbeuger
(*M. flexor digitorum profundus*)
- 28 Gemeinschaftliche Fingerstrecker
(*M. extensor digitorum communis*)
- 29 Daumenmuskulatur
(*Extensoren, Flexoren, Adduktoren, Abduktoren*)
- 30 Handgelenkbeuger und -strecker
(*M. flexor bzw. extensor carpi radialis und ulnaris*)
- 31 Oberarmspeichenmuskel
(*M. brachioradialis*)
- 32 Zweiköpfiger Ellbogenbeuger
(*M. biceps brachii*)
- 33 Dreiköpfiger Ellbogenstrecker
(*M. triceps brachii*)
- 34 Innerer Armmuskel
(*M. brachialis*)
- 35 Einwärts- und Auswärtswender
(*Pronatoren/Supinatoren*)
- 36 Brustmuskeln
(*M. pectoralis major und minor*)
- 37 Deltamuskel
(*M. deltoideus*)
- 38 Breitester Rückenmuskel
(*M. latissimus dorsi*)
- 39 Großer und kleiner Rundmuskel
(*M. teres major und minor*)
- 40 Ober- und Untergrätenmuskel
(*M. supra- und infraspinatus*)





5 WOZU DEHNÜBUNGEN?

Dehnübungen sind fester Bestandteil jeder Konditionsgymnastik. Warum eigentlich?

Gute Beweglichkeit sichert einen größeren Aktionsradius

Zu einem guten konditionellen Zustand, der hohe sportliche Leistungen zulässt, gehört auch, dass Bewegungen mit optimaler Amplitude (Schwingsweite) ausgeführt werden können (z. B. Einwurf). Verkürzte Muskeln dagegen reduzieren die Bewegungsweite, engen somit den Aktionsradius ein (z. B. Grätsche als Abwehrmaßnahme). Gute Beweglichkeit ermöglicht eine bessere Bewegungsökonomie. Bewegungen mit großer Amplitude laufen unökonomisch ab, wenn diese Bewegungsweite nur durch zusätzliche Anstrengungen erreicht wird.

Beispiel: Eine gute Sprintschnelligkeit setzt eine optimale Schrittlänge und diese einen ausreichenden Kniehub voraus. Wenn Schrittlänge und Kniehub nur gegen den Widerstand der verkürzten Antagonisten (Gegenspieler) realisiert werden können, muss zusätzliche Muskelarbeit geleistet werden. Das führt zu frühzeitiger Ermüdung, wenn nicht gar zur Verschlechterung der Sprintleistung überhaupt.

Dehnungsübungen kontra muskuläre Dysbalancen

Ein Muskel funktioniert, indem er kontrahiert. Über einen längeren Zeitraum gesehen, kann es allmählich zu Kontraktionsrückständen kommen, d. h., der Muskel kehrt nicht mehr gänzlich zu seiner ursprünglichen Länge zurück, er bleibt verkürzt. Das ist der Fall, wenn den häufigen und kraftvollen Kontraktionen keine ausreichenden Dehnungen gegenüberstehen.

Als Schlussfolgerung ergibt sich hieraus:

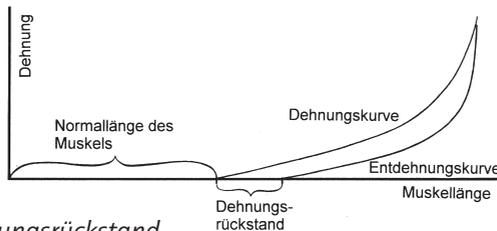
- Muskeln, die kräftig kontrahieren müssen, neigen zu Verkürzungen. Sie sind systematisch zu dehnen.
- Ein verkürzter Muskel übt einen stärkeren Zug auf das Gelenk aus, an dem er ansetzt. Das führt zu einer gewissen Veränderung der Gelenkstellung.
- Um die Gelenk-Muskel-Beziehungen im Gleichgewicht zu halten, ist sowohl die Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur als auch die Dehnung verkürzter Muskeln erforderlich.





6 DAS WICHTIGSTE ÜBER STRETCHING

Dehnt man einen Muskel, so verlängert er sich am Anfang leicht, mit zunehmender Dauer aber immer weniger. Nach Beendigung des Reizes kehrt er jedoch nicht in seine ursprüngliche Länge zurück, sondern es entsteht für eine gewisse Zeit ein „Dehnungsrückstand“ (Zeichnung 2). Diese Eigenschaft macht man sich zunutze, um verkürzte Muskeln, die auf Grund ihrer natürlichen Länge die Bewegungsamplitude in einem Gelenk einschränken, zu verlängern.



Zeichnung2: Dehnungsrückstand

Verhalten des Muskels bei Dehnung

Ein Muskel, der stark und lange genug gedehnt wurde, kehrt nach Beendigung des Dehnreizes nicht zu seiner Ausgangslage zurück. Dank des Dehnungsrückstandes ist er nun etwas länger als zuvor.

Eine beliebte Trainingsmethode stellt das Stretching dar. Wir unterscheiden **passives** und **aktives** Stretching.

Passives Stretching

Beim passiven Stretching wird der Muskel langsam vorgedehnt und in der Endstellung 10-25 Sekunden gehalten. Es sollte kein Schmerz entstehen. Der Übende soll vielmehr das Gefühl haben, dass das Spannungsgefühl nachlässt. Die Übungen können mit Unterstützung eines Partners durchgeführt werden.

Aktives Stretching

Aktives Stretching bedeutet wechselweise Spannung und Entspannung. Hierbei wird der Antagonist des zu dehnenden Muskels aktiv kontrahiert, z. B. unter Mithilfe eines Partners. Anschließend versucht man, das Bewe-

gungsmaß durch aktive Muskularbeit zu steigern (ca. 5-10 Sekunden). Dieser Vorgang wird 3-5 x wiederholt. Bei beiden Methoden kommt es darauf an, dass der Übende ruhig atmet und keine Pressatmung entsteht. Stretching sollte immer erst nach intensiver Aufwärmung praktiziert werden (die Muskulatur wird dadurch geschmeidiger).

Zur Entwicklung von Schnellkraft und Schnellkraftausdauer

Die Schnellkraft, als wesentliche Eigenschaft des Fußballspielers bekannt, um Zweikämpfe, Sprints, Kopfballduelle zu gewinnen, kann mithilfe der Gymnastikprogramme verbessert werden. Belastet wird bei der Entwicklung der Schnellkraft nach den Prinzipien der Wiederholungsmethode. Bei der Entwicklung von Schnellkraft sind zwei Aspekte zu beachten. Zum einen soll mit diesem Training eine hohe Anfangsgeschwindigkeit (Startkraft/Explosivkraft) erzielt werden, zum anderen soll eine hohe Endgeschwindigkeit erreicht werden.

Soll die Schnellkraftausdauer verbessert werden, so arbeitet man nach der extensiven Intervallmethode.

Wiederholungsmethode

Reizintensität: 50-70 % der Maximalkraft

Wiederholungen: 6-10

Serien: 4-6

Serienpause: 3-6 Minuten

Bewegungstempo: explosiv

Intervallmethode

Reizintensität: 40-60 % der Maximalkraft

Wiederholungen: 10-20

Serien: 3-5

Serienpause: 30-90 Sekunden

Bewegungstempo: sehr schnell

Der Effekt des Trainings kann durch verschiedene Hilfsmittel, wie Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts), Sandsäcke, Deuserband, Medizinbälle, Gewichtsschuhe u. Ä. erhöht werden. Die Dauer der Konditionsgymnastik sollte im Amateurbereich 25 Minuten nicht überschreiten. Im Profitraining kann die Konditionsgymnastik täglich durchgeführt werden. Dabei ist die momentane Belastung durch zusätzliche Einsätze im Pokal und in der Champions League angemessen zu berücksichtigen. Ein entsprechend ausgerichtetes Ergänzungs- und Ausgleichstraining wäre demnach zu empfehlen (Lockerungsläufe, Sauna, Schwimmen usw.).



7 WARM-UP

„Warm-up“ ist ein anderer Ausdruck für aktives Aufwärmen vor Training und Spiel. Hierbei gilt der Grundsatz: erst allgemeines, dann spezielles Aufwärmen.

Der Organismus wird dabei langsam auf „Betriebstemperatur“ gebracht, um Verletzungen vorzubeugen.

Das Aufwärmen hat folgende Wirkung:

- Optimale Einstellung der Herz-Kreislauf-Funktionen.
- Erhöhung von Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft der Muskelkontraktionen.
- Der intramuskuläre Reibungswiderstand (Viskosität) wird durch Erwärmung geringer.
- Verbesserung von Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit.
- Vorbeugung gegen Verletzungen.
- Verbesserung der Aufnahmefähigkeit, Wahrnehmung und Konzentration (mentale Verfassung).
- Herabsetzen des Lampenfiebers (Vorstartzustand).

Beispiel für ein Aufwärmprogramm:

- Lockeres Traben, Hopslerlauf, Seitgalopp, Überkreuzlauf.
 - Dehnübungen (Funktionskreis 2 und 3).
 - Sprints mit Kehrtwendungen.
 - Sprünge zum Kopfball (Imitation).
 - Ballarbeit – allein oder in der Gruppe.
- Dauer: ca. 25-30 Minuten.





8 COOL DOWN

„Cool down“ oder „aktives Entmüden“ ist in vielen Hochleistungssportarten fester Bestandteil von Training und Spiel geworden. Im Fußball hat sich dieses Verhalten noch nicht überall durchgesetzt (vor allem im unteren Amateurbereich noch nicht).

„Aktives Entmüden“ bedeutet nichts anderes, als Körper und Psyche nach einem Spiel langsam wieder auf ihr Ausgangsniveau zu bringen (Abbau von Schlackenstoffen, Laktatabbau, Senken von Erregungszuständen positiver oder negativer Natur).

Beispiel für ein „Cool down“-Programm:

- Lockeres Traben – auf einem Rasenplatz möglichst barfuß.
- Leichte Dehnübungen (Funktionskreis 1-4).
- Dauer: Ca. 10-15 Minuten.





9 UMGANG MIT GYMNASTIKPROGRAMMEN

Die Übungsprogramme bestehen aus bis zu sieben Einzel- oder Partnerübungen, die mit oder ohne Gerät (z. B. Fußball, Medizinball, Deuserband, Gewichtsweste usw.), durchgeführt werden können. Die Gymnastikprogramme sind gleichermaßen für Sportplatz und Halle geeignet – in der Halle kommen noch zusätzliche Übungsmöglichkeiten wie Sprossenwand, kleine und große Kästen, Schwedenbänke u. Ä. hinzu.

Viele Einzel- oder Partnerübungen können variiert werden und auch in der Dreiergruppe durchgeführt werden. Bei der Zusammenstellung der einzelnen Programme wurde das Prinzip der Einheit von Dehnen – Kräftigen – Dehnen zu Grunde gelegt. Zu diesem Zweck wurde in den Programmen mit Schwerpunkt „Kräftigung“ – wo angebracht – auf eigene Dehnungsübungen hingewiesen, ohne sie jedes Mal aufs neue zu beschreiben. Ein gezielter Muskelaufbau bestimmter Muskeln oder Muskelgruppen kann besonders effektiv unter fachmännischer Anleitung im Fitnessstudio durchgeführt werden. Die Möglichkeit, gleiche Übungswirkungen durch unterschiedliche Übungen zu erreichen, also Übungen durch andere zu ersetzen oder wenigstens zu variieren, lässt eine nahezu unbegrenzte Übungsvielfalt zu. Das Register leistet dabei gute Dienste. In vielen Übungen werden neben den konditionellen Schwerpunkten auch technische Elemente mittrainiert, z. B. bei Sprüngen zum Kopfball (Ü 91), beim Balljonglieren (Ü 107), beim Ballführen oder bei der Ballrückgabe (Ü 73 und Ü 123).

Hinweis: Die Übungsabfolge muss nicht zwingend nach der Reihenfolge in den einzelnen Programmen erfolgen, sondern sollte nach eigenen Schwerpunkten und Trainingszielen ausgesucht werden. Das Abarbeiten aller Übungen eines Programms ist nicht zwingend erforderlich, sondern kann von den Spielern eigenständig durchgeführt werden.

Der Trainer sollte bei der Ausführung der Übungen auch auf eine korrekte technische Ausführung achten.

Hinweis: Die Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen entwickelt und erprobt worden. Dennoch können weder der Autor noch der Verlag eine Haftung für Sach- oder Personenschäden durch unsachgemäße Anwendung übernehmen.





25 Gymnastikprogramme

- Programm 1:** Warm-up vor einem Punktspiel
- Programm 2:** Vermeidung muskulärer Dysbalancen am Kniegelenk
- Programm 3:** Vermeidung muskulärer Dysbalancen am Hüftgelenk
- Programm 4:** Verletzungsprophylaxe Kniegelenk
- Programm 5:** Rumpfkraftigung als Vorbeugung gegen Schädigung der Wirbelsäule – Torwartgymnastik I
- Programm 6:** Vermeidung muskulärer Dysbalancen im Nacken-Schulter-Bereich – Torwartgymnastik II
- Programm 7:** Schnellkraft und Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich und im Rumpfbereich – Torwartgymnastik III
- Programm 8:** Allgemeine Kräftigung
- Programm 9:** Sprungkraft für Stürmer und Manndecker
- Programm 10:** Schnellkraft Beine
- Programm 11:** Kraftausdauer Beine (Mittelfeldspieler)
- Programm 12:** Gewandtheit und Koordination
- Programm 13:** Zweikampf Stürmer-Abwehrspieler
- Programm 14:** Beinkraft
- Programm 15:** Zweikampfübungen
- Programm 16:** Kräftigung – spielerisch
- Programm 17:** Schnellkraft Beine
- Programm 18:** Allgemeine Kräftigung
- Programm 19:** Dehnung und Mobilisation I
- Programm 20:** Dehnung und Mobilisation II
- Programm 21:** Dehnung und Mobilisation III
- Programm 22:** Dehnung und Mobilisation IV
- Programm 23:** Dehnung und Mobilisation V
- Programm 24:** Lockerung und Entspannung
- Programm 25:** Cool down

Programm 1

Schwerpunkt: Warm-up vor einem Punktspiel (FK 1-4)

Übung 1:

Warmlaufen mit Armkreisen vorwärts und rückwärts*

Wirkung: Ganzkörperliche Erwärmung.

Dosierung: 3-7 Minuten.

Varianten:

- Reaktionsübungen auf akustisches Signal (Pfeiff des Trainers).
- Reaktionsübungen auf optisches Signal (Handzeichen des Trainers).
- Überkreuzlauf.
- Hopslerlauf.
- Laufen mit Anfersen, mit hohem Knieheben.



Übung 2: Seitgalopp mit Überkreuzen der Arme*

Wirkung: Ganzkörperliche Erwärmung.

Dosierung: 3-5 Minuten.

Varianten:

- Mit Hüftstütz der Hände.
- Mit halber Drehung alle zwei Schritte.



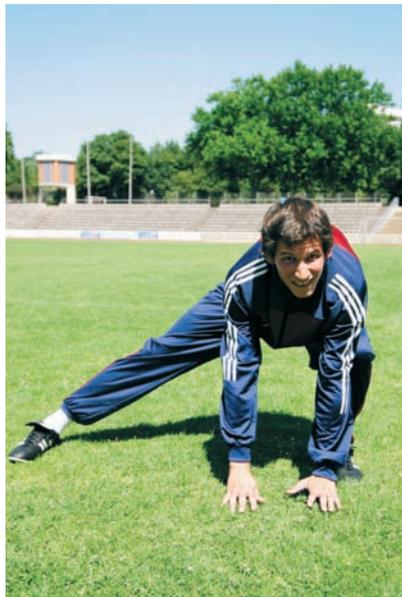
Übung 3: Hockstützstretch*

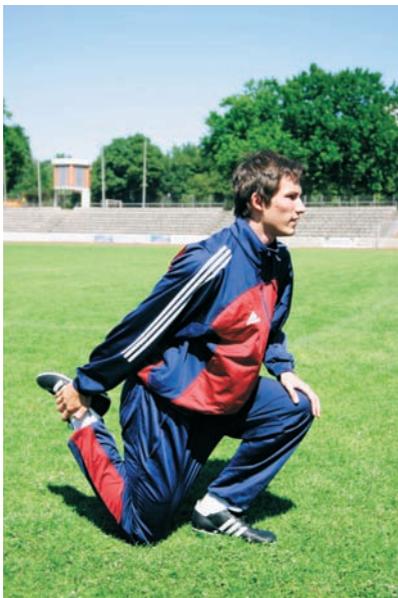
Im Hockstütz wird ein Bein zur Seite gespreizt – Vorverlagern und Senken des Beckens.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3 x pro Bein – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Fußsohle des abg gespreizten Beins bleibt am Boden; die Fußspitze des Standbeins zeigt nach vorne.





Übung 4:

Kniestandstretch

Schrittknien – die rechte Hand erfasst das rechte Fußgelenk und zieht die Ferse langsam zum Gesäß.

Wirkung: Dehnung des Unterschenkelstreckers.

Dosierung: 3 x je Bein im Wechsel – 10-25 Sekunden in der Endposition halten und gleichzeitig die Hüfte nach vorne bringen.



Übung 5:

Seilspringen*

Beidbeiniges Seilspringen mit Zwischensprung.

Wirkung: Ganzkörperliche Erwärmung und Lockerung.

Dosierung: 3 x 2 Minuten mit Pause.

Variante:

- Ohne Zwischensprung.



Übung 6:

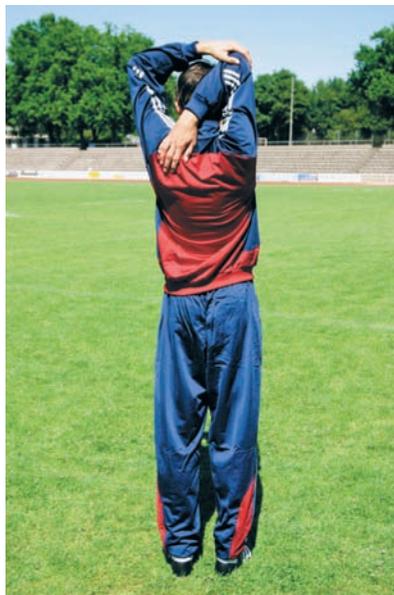
Ellbogenstretch*

Die rechte Hand greift hinter dem Kopf zum linken Schulterblatt, die linke Hand erfasst den Ellbogen und zieht am Hinterkopf vorbei.

Wirkung: Dehnung des Unterarmstreckers.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Besonders für Torhüter geeignet.



Übung 7:

Adduktorenstretch

Das linke Bein liegt auf dem Geländer - das Standbein langsam beugen.

Wirkung: Dehnung der Adduktorenmuskulatur (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Beide Fußspitzen zeigen nach vorn; das Standbein nicht tiefer als bis zum rechten Winkel beugen.



Programm 2

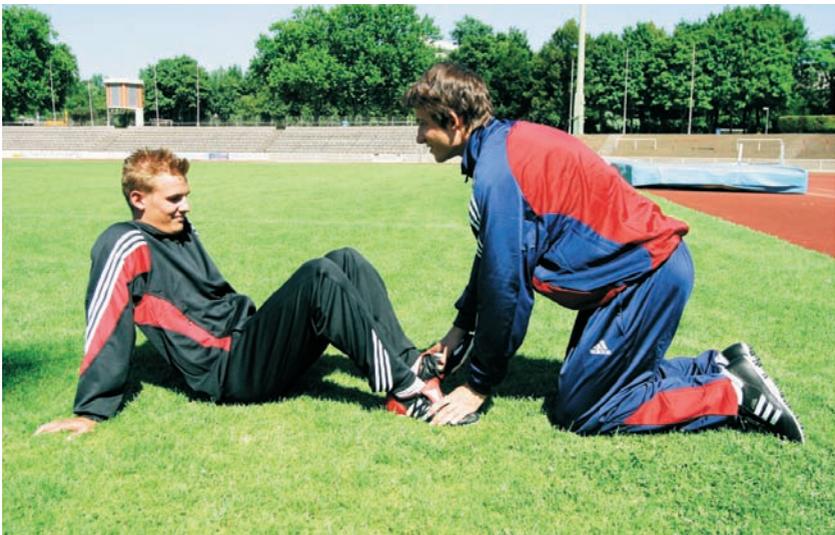
Schwerpunkt: Vermeidung muskulärer Dysbalancen am Kniegelenk (FK 2 und 3)

Übung 8:**Kräftigung der Schienbeinmuskulatur***

Partner A befindet sich im leichten Grätschsitz mit angewinkelten Beinen – Partner A zieht gegen den Widerstand von Partner B die Fußspitzen im Wechsel zum Schienbein hin an.

Wirkung: Kräftigung der Schienbeinmuskulatur (Fußgelenkbeuger).

Dosierung: 10 x – 3-5 Serien im Wechsel mit dem Partner.

**Übung 9:****Kräftigung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur***

Partner A, in Bauchlage, zieht, gegen den Widerstand von Partner B, die Unterschenkel in Richtung Gesäß an.

Wirkung: Kräftigung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 5-10 x im Wechsel mit dem Partner – 2-3 Serien, dazwischen Lockerung.



Hinweis: Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Übung absetzen.

Übung 10:

Kniestandstretch*

Kniestand – rechtes Bein nach vorne gestreckt – den Oberkörper langsam auf das gestreckte Bein abbeugen.

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Bein – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Fuß des gestreckten Beins gerade halten. Die Fußspitze kann zusätzlich zum Schienbein hin angezogen werden.





Übung 11:

Fußfeger

Beide Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, je einen Fuß gegeneinander halten. Beide versuchen, sich durch Druck aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Wirkung: Kräftigung der Adduktorenmuskulatur (Beinanzieher zur Körpermitte hin). Geschicklichkeitsübung mit hohem Spaßfaktor.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 2 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Auch als isometrische Übung ausführbar. – Die Fußinnenseite gegen einen Pfosten oder ein Geländer legen und in Richtung Standbein Druck ausüben.

Übung 12:**Adduktorenstretch mit Rumpfbeugen**

Seitstand zum Geländer – linkes Bein auf das Geländer auflegen. Den Oberkörper langsam abbeugen.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren- und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Darauf achten, dass der Fuß des Standbeins parallel zum Geländer steht.



Übung 13:**Wadenstretch***

In der Schrittstellung am Geländer stehen, das hintere Bein ist gestreckt. Die Ferse des Standbeins auf den Boden pressen und den Oberkörper langsam nach vorne beugen.

Wirkung: Dehnung der Wadenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Variante:

- Siehe Übung 156.

**Übung 14:****Kniestandstretch***

Im Schrittkniestand - das rechte Knie ist aufgesetzt, die rechte Hand erfasst den rechten Fuß und zieht die Ferse langsam in Richtung Gesäß.

Wirkung: Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, dann Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.



Programm 3

Schwerpunkt: Vermeidung muskulärer Dysbalancen am Hüftgelenk (FK 2 und 3)

Übung 15:

Crunch

Partner A befindet sich in Rückenlage, die Unterschenkel liegen auf dem Rücken von Partner B. Partner A rollt den Oberkörper langsam auf, sodass die Lendenwirbelsäule noch Kontakt mit dem Boden hat.

Wirkung: Anspannung und Kräftigung der geraden und inneren schrägen Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, dann Pause und Lockerung. 2-3 Serien im Wechsel mit dem Partner.

Variante:

- Aufrollen des Oberkörpers mit gleichzeitiger Verdrehung des Oberkörpers. Der Schwerpunkt liegt jetzt auf der Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.

Hinweis: Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Füße nicht fixieren.



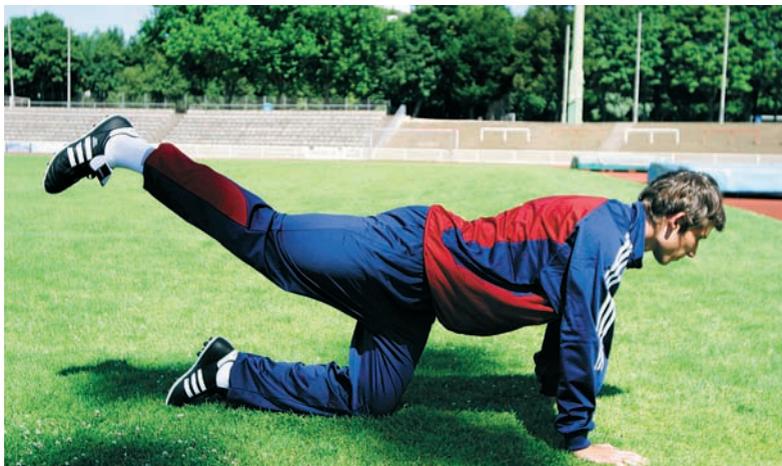
Übung 16:**Rücken- und Oberschenkelpower**

Im Kniestand das rechte Bein aus der gebeugten Stellung langsam nach hinten oben strecken und halten.

Wirkung: Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 5-7 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien.

Hinweis: Den Kopf möglichst gerade halten und nicht nach hinten überstrecken.

**Übung 17:****Gesäßmuskelstretch***

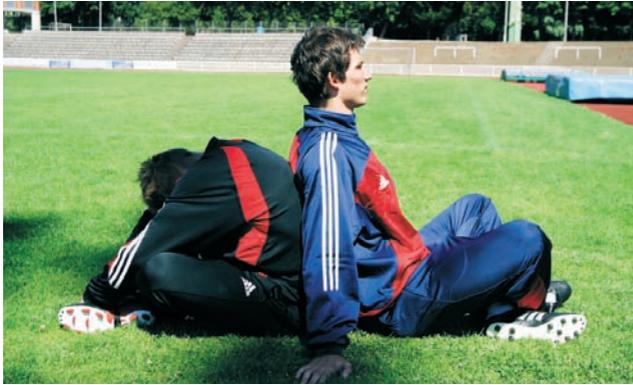
Beide Partner sitzen Rücken an Rücken im Schneidersitz. Partner A drückt B langsam mit dem Rücken nach unten.

Wirkung: Dehnung der inneren Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien im Wechsel mit dem Partner und Pause.

Variante:

- Die Fußsohlen im Sitz aneinander pressen (Verstärkung der Dehnwirkung für die innere Gesäßmuskulatur).



Übung 18:

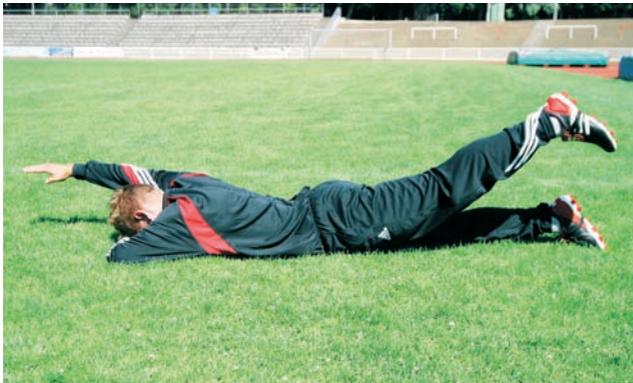
Gesäßmuskelpower

Bauchlage – den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig anheben und in der abgebildeten Position halten.

Wirkung: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause.

Hinweis: Den Kopf gerade halten (gerade Wirbelsäule). Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Übung absetzen.



Übung 19:**Gesäßmuskelstretch***

Rückenlage mit Nesthaltung. Beide Hände ziehen die Knie in Richtung Brust.

Wirkung: Dehnung der Gesäß- und tiefen Rückenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

**Übung 20:****Adduktorenstretch***

Im Sitz die Fußsohlen gegeneinander pressen, die Fersen zum Gesäß ziehen und mit den Ellbogen die Knie langsam nach unten drücken.

Wirkung: Dehnung der Adduktorenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause.

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule aufrichten.

Übung 21:**Rückenstretch im Kniestand**

Kniestand – linkes Bein abgewinkelt aufstellen und den Oberkörper langsam an der Innenseite des linken Beins nach unten ziehen.

Wirkung: Dehnung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelbeuger).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Programm 4**Schwerpunkt: Verletzungsprophylaxe Kniegelenk (FK 2 und 3)**

(Eine Stabilisierung des Kniegelenks wird durch eine Kräftigung der gesamten Oberschenkelmuskulatur erreicht.)

Übung 22:**Einbeinpower***

Aufrechter, einbeiniger Stand auf der Treppe. Beugen und Strecken des Standbeins bis maximal in die 90°-Position.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 5-10 x pro Körperseite. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Varianten:

- Kniebeugung und Streckung mit Unterstützung des Schwungbeins (Knie nach oben führen).
- Ausführung mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).





Übung 23:

Kräftigung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

Partner A in Bauchlage – A zieht gegen den Widerstand von B die Unterschenkel in Richtung Gesäß.

Wirkung: Anspannung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, der Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel mit dem Partner. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Übung absetzen.



Übung 24:

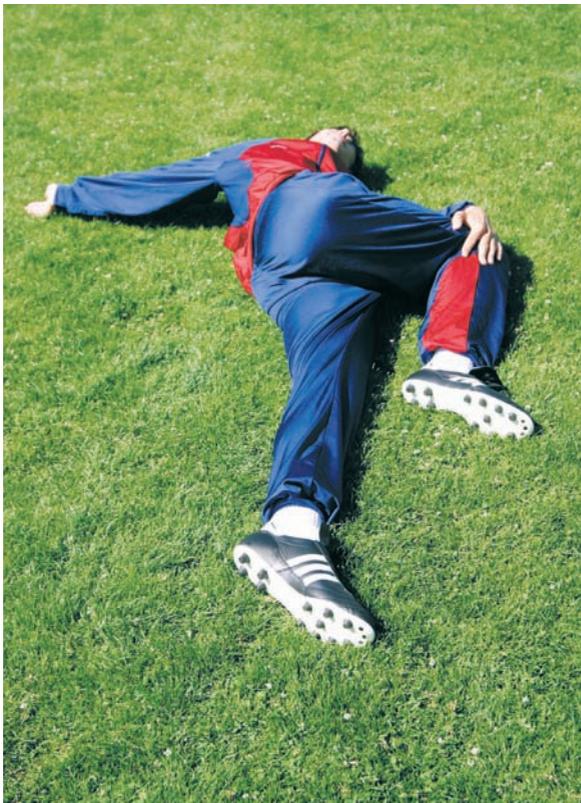
Adduktorenpower*

Im Sitz werden die Fußsohlen aneinander gepresst, die Fersen zum Gesäß gezogen. Gegen den dosierten Widerstand der aufgelegten Arme werden die Knie zusammengeführt.

Wirkung: Kräftigung der Adduktoren (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 5-10 x mit Pausen. 3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule aufrichten.



Übung 25:
Hüftmuskulaturstretch

Rückenlage – das rechte Bein (90°) über das ausgestreckte linke Bein legen. Die linke Hand drückt das Kniegelenk des abgewinkelten Beins nach unten. Die Schulter auf den Boden pressen, der rechte Arm ist ausgestreckt. Der Kopf wird zum ausgestreckten Arm gedreht.

Wirkung: Dehnung der äußeren Hüftmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause.



Übung 26: Schlittschuhlaufen im tiefen Sand

Imitation des Schlittschuhschritts rechts und links mit Gewichtsverlagerung.

Wirkung: Verbesserung der Kraft und Schnellkraft der gesamten Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Bei einer längeren Übungszeit bis zu 3 Minuten mit einer geringeren Intensität (50-65 %) kommt es zu einer Verbesserung der Schnellkraftausdauer.



Übung 27: Skippings*

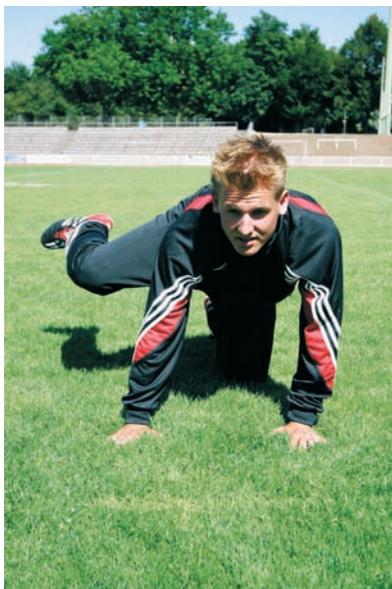
Schnelle Skippings auf der Stelle (Kniehebelauf).

Wirkung: Schnelligkeit und Schnellkraft der gesamten Beinmuskulatur.

Dosierung: 20 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Lockerung und Pause.

Variante:

- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts) und längerer Übungszeit bis zu 3 Minuten wird die Schnellkraftausdauer verbessert. Anschließend lockeres Auslaufen.



Übung 28: Abduktorenpower*

Aus der Bankstellung wird das rechte abgewinkelte Bein seitwärts nach oben geführt und in dieser Position gehalten.

Wirkung: Kräftigung der Abduktoren (Beinabspreizer von der Körpermitte aus).

Dosierung: 30 Sekunden in der Endposition halten. 10-15 x pro Körperseite, danach Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit Partnerhilfe, wobei der Partner einen sanften Gegendruck auf das angehobene Bein ausübt.



Programm 5

Torwartgymnastik I

Schwerpunkt: Rumpfkraftigung als Vorbeugung gegen Schädigungen der Wirbelsäule (FK 1-4)

Übung 29:

Kräftigung der Bauchmuskel- und Hüftbeugemuskulatur*

Im Sitzen werden die Beine angewinkelt und die Füße vom Boden angehoben. Die Beine werden langsam gestreckt und wieder gebeugt (keine ganze Streckung).



Wirkung: Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

Dosierung: 10-15 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Übung 30:

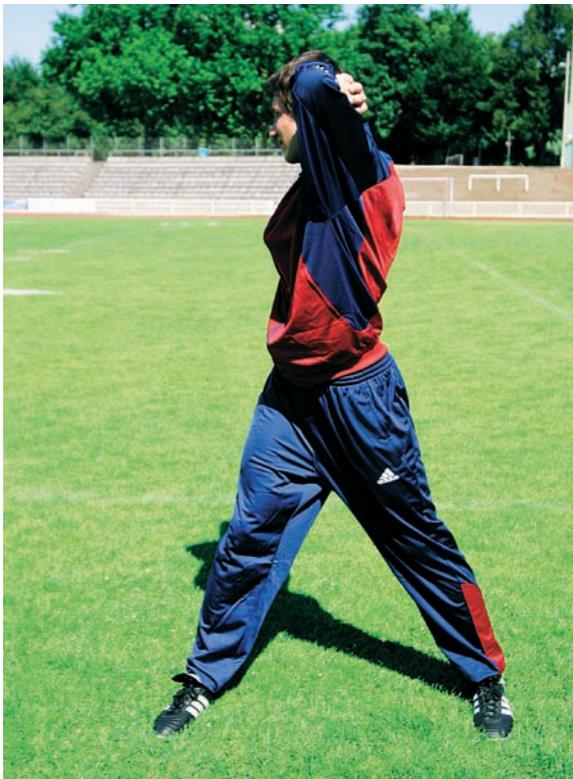
Kniestandwaage

Im Kniestand hält Partner A einen Fußball mit ausgestreckten Armen und hebt den Oberkörper langsam in die Waagerechte. Partner B hält A an den Füßen fest.



Wirkung: Kräftigung der Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 5 x – 5-10 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien im Wechsel mit dem Partner und Pause.



Übung 31:

Verwinden im Seitgrätschstand

Seitgrätschstand – die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt – langsam den Oberkörper zur Seite drehen und in der Endposition halten, danach langsam wieder aufdrehen.

Wirkung: Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause.

Hinweis: Bei Beschwerden im Wirbelsäulenbereich die Übung absetzen.



Übung 32:

Crunch

Partner A liegt auf dem Rücken und legt seine Unterschenkel auf Partner B. Den Oberkörper langsam aufrollen, sodass die Lendenwirbelsäule noch Kontakt zum Boden hat.

Wirkung: Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel mit dem Partner – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pausen.

Variante:

- Aufrollen des Oberkörpers mit Verdrehen (schräge Bauchmuskulatur wird gekräftigt).

Hinweis: Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Übung absetzen.

Übung 33:**Gesäß- und Rückenmuskelpower**

Bauchlage – den linken Arm und das rechte Bein gleichzeitig gestreckt anheben und halten.

Wirkung: Kräftigung der gesamten Rücken-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.



Hinweis: Den Kopf gerade halten und nicht in den Nacken überstrecken. Bei Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich die Übung absetzen.

Übung 34:**Rumpfheben mit Verwirungen**

Partner A in Seitenlage mit überkreuzten Beinen, die von Partner B fixiert werden. Langsames Aufrollen des Oberkörpers.



Wirkung: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 5-10 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause.



Übung 35: Rückseitenpower

Rückenlage – den gestreckten Körper anspannen, sodass er nur noch auf den Schultern und Fersen liegt.

Wirkung: Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 2-3 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Varianten:

- Auf Ellbogen und Fersen das Körpergewicht verlagern.
- Auf Ellbogen und Fußspitzen das Körpergewicht verlagern.

Hinweis: Bei Untrainierten immer erst die Körperspannung im Liegen üben.

Programm 6

Torwartgymnastik II

Schwerpunkt: Vermeidung muskulärer Dysbalancen im Nacken-Schulter-Bereich (FK 1 und 4)

Übung 36:

Verwinden gegen Partnerwiderstand

Beide Partner stehen sich in Seitgrätschstellung gegenüber und legen sich gegenseitig die Hände auf die Oberarme. Sie drehen jetzt beide zu einer Seite den Oberkörper auf.

Wirkung: Dehnung der schrägen Bauch- und Rumpfmuskulatur. Mobilisation der Wirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Variante:

- Als Einzelübung im Stand, im Kniestand.

Hinweis: Bei Beschwerden in der Wirbelsäule die Übung absetzen.





Übung 37:

Brustmuskelstretch

Partner A sitzt vor Partner B, der hinter ihm steht und mit beiden Händen die Ellbogen von A langsam nach hinten zieht.

Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel mit dem Partner – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Hinweis: Die Wirbelsäule mithilfe des Partners aufrichten. B unterstützt das Aufrichten mit seinem Unterschenkel im Rücken von A.



Übung 38:

Rückenstretch im Sitzen*

Im Sitz mit angewinkelten Beinen die Arme weit nach oben strecken und halten.

Wirkung: Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur.

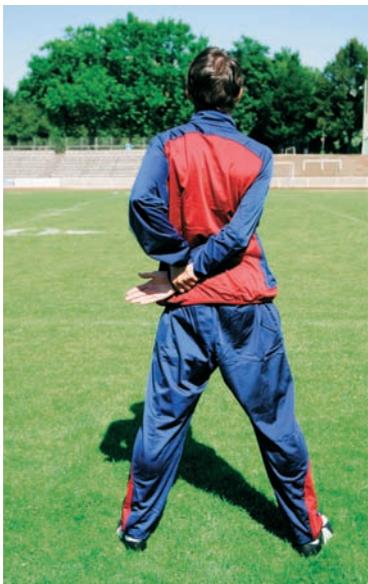
Dosierung: 5-10 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Varianten:

- Im Sitzen ein Bein gestreckt, eins gebeugt aufstellen.
- In normaler Sitzposition als Entspannungsübung möglich.

Hinweis: Auf gleichmäßige Atmung achten.





Übung 39:

Delta-Muskelstretch

Die linke Hand fasst hinter dem Rücken das rechte Handgelenk und zieht den rechten Arm nach links. Gleichzeitig wird der Kopf weit nach links geneigt.

Wirkung: Dehnung des Deltamuskels, des oberen Teils des Trapezmuskels und des Obergrätenmuskels.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Übung 40:

Brustmuskelstretch*

Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt und die Ellbogen werden langsam nach hinten gedrückt, bis sich ein Spannungsgefühl im Brustbereich einstellt.

Wirkung: Dehnung der gesamten Brustmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.

Varianten:

- Beide Arme nach hinten oben führen und am Tornetz festhalten.
- Übung wie zuvor, der Partner hält am Handgelenk fest.
- Die Arme in 90°-Position nach hinten drücken.





Übung 41:

Nackenstretch*

Die Hände sind im Nacken gefaltet – den Kopf jetzt langsam nach vorne drücken.

Wirkung: Dehnung der Nackenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause.



Übung 42:

Ellbogenstretch*

Die rechte Hand greift hinter dem Kopf zum linken Schulterblatt. Die linke Hand erfasst den rechten Ellbogen und zieht ihn nach links.

Wirkung: Dehnung des Unterarmstreckers und Mobilisation des Schultergelenks.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause.



Programm 7**Torwartgymnastik III (FK 2 und 4)**

Schwerpunkt: Schnellkraft und Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich und im Rumpfbereich

**Übung 43:****Den Ball zuwerfen im Liegestütz**

Partner A und B befinden sich im Liegestütz gegenüber. Auf Kommando wirft jeder dem anderen einen Fußball zu, den er mit einer Hand fangen muss.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Verbesserung der Geschicklichkeit und Koordination.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Armwechsel – 2-3 Serien mit Wechsel und Pausen.

Variante:

- Position der beiden Torhüter wie zuvor, aber nur mit einem Ball, der zugeworfen wird. Der fangende Torwart rollt sich über die Körperlängsseite ab und wirft den Ball zum anderen Torwart zurück usw.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.



Übung 44:

Bockspringen*

Partner A macht einen „Bock“ – Partner B springt im Grätschsprung darüber, läuft um den Partner herum nach hinten, springt erneut usw.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur, Schulung von Gewandtheit und Geschicklichkeit.

Dosierung: Jeder Partner eine Minute, dann Wechsel.

Variante:

- Nach dem „Bocksprung“ zu einem 10 m entfernten Hütchen laufen, zurücksprinten usw. (Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer). Belastungsdauer: 30 Sekunden maximales Tempo, dann Wechsel.



Übung 45:

Blockierung eines Hüftdrehstoßes

Partner A hält mit beiden Händen einen Ball seitlich vom Körper – Partner B führt einen Hüftdrehstoß aus – rechts und links im Wechsel.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkelmuskulatur, der Schulter- und Armmuskulatur und Schulung der Technik „Hüftdrehstoß“.

Dosierung: 3-5 Minuten im Wechsel mit dem Partner – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Vor der eigentlichen Übung Dehnübungen im Hüft- und Oberschenkelbereich durchführen.





Übung 46: Den Ball übergeben

Partner A und B stehen sich im Abstand von 1 m mit dem Rücken zueinander gegenüber. Der Ball wird mit einer Körperdrehung schräg nach hinten an den Partner übergeben.

Wirkung: Dehnung der schrägen Bauch- und Rumpfmuskulatur. Schulung der Geschicklichkeit.

Dosierung: 10 x im Wechsel – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Varianten:

- 10-25 Sekunden in der Endposition (Körperverwindung) halten, dann langsam wieder zur anderen Seite drehen.
- Wie die Grundübung – nur mit dem Medizinball (3 kg) üben (Schnellkräftigung der Armmuskulatur).
- Den Abstand zwischen den Partnern vergrößern.

Hinweis: Zu Beginn der Übungsphase erst langsam, dann zügig ausführen.



Übung 47:

Einen Medizinball stoßen

Partner A und B sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und stoßen sich einen Medizinball (3 kg) zu.

Wirkung: Schnellkräftigung der Arm- und Schultermuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Varianten:

- Die Torhüter rollen sich nach dem Fangen auf dem Rücken ab und stoßen den Ball nach dem Aufrichten wieder zurück.
- Den Abstand zwischen den Partnern vergrößern.



Übung 48: Den Ball sichern gegen einen Spannstoß

Partner A befindet sich in der Seitlage und hält mit beiden Händen einen Fußball. Partner B führt Spannstoße gegen den Ball aus.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der gesamten Unterarm- und Fingermuskulatur.

Dosierung: 10 x pro Körperseite – 3-5 Serien mit Pause und Partnerwechsel.

Varianten:

- Die Arme halten den Ball in der Luft.
- Mit dem Medizinball (2 kg) üben.

Übung 49: Entengang

„Entengang“ mit Medizinball (3 kg), der über dem Kopf gehalten wird.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 20 m gehen – 5-10 x mit Pause. 2 Serien.

Hinweis: Die 90°-Position in den Knien sollte nicht unterschritten werden (zu hoher Druck auf dem Kniegelenk).



Programm 8

Schwerpunkt: Allgemeine Kräftigung (FK 1-4)



Übung 50:

Das Becken aufrollen

Partner A ist in Rückenlage und hält sich mit den Händen an den Fußgelenken von B fest. Partner A hebt nun langsam die Hüfte vom Boden ab. Die Beine bleiben dabei im Hüft- und Kniegelenkbereich gebeugt.

Wirkung: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur, der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel mit dem Partner. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Übung 51:**Liegestütz im Kniestand***

Liegestütz im Kniestand mit gekreuzten Füßen – Beugen und Strecken der Arme.

Wirkung: Kräftigung des Trizeps und der Schultergürtelmuskulatur.

Dosierung: 25 x – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Varianten:

- Ein Partner erschwert das Beugen und Strecken, indem er den Übenden an den Schultern hemmt.
- Für gut trainierte Sportler kann auch der „normale“ Liegestütz durchgeführt werden.

**Übung 52:****Kräftigung im Schwebesitz***

Strecksitz, die Arme vor der Brust gekreuzt, linkes Bein gestreckt (Fußspitze zum Schienbein gebeugt), rechtes Bein angewinkelt.

Im Wechsel werden die Beine langsam gebeugt und gestreckt.

Wirkung: Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur sowie der Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 5-10 Sekunden in der Endposition halten. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 53:

Kräftigen der Schienbeinmuskulatur*

Partner A sitzt im Grätschsitz mit angewinkelten Beinen. Partner B fasst die Füße von A, der gegen den Widerstand von B die Füße abwechselnd zum Schienbein anzieht.

Wirkung: Kräftigung der Schienbeinmuskulatur (Fußgelenkbeuger).

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien im Wechsel mit dem Partner. Anschließend Lockerungsübungen für die gesamte Unterschenkelmuskulatur (ausschütteln).



Übung 54:

Strecksprung aus der 90°-Position*

Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich gegenseitig an den Unterarmen fest. Dann gehen beide langsam in die 90°-Position, um dann explosiv nach oben abzuspringen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 5-7 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 55:**Beinpresse liegend**

Partner A in Rückenlage – Partner B legt sich mit dem Rücken auf den Füßen von A ab (Füße hüftbreit). Partner A streckt und beugt die Beine aus der 90°-Position.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 5-7 x – 3-4 Serien im Wechsel mit dem Partner.

Hinweis: Der gestemmte Partner sollte seinen Körper während der Übungsphase anspannen.

**Übung 56:****Hocksprünge mit Gewichtsweste**

Schnelle Hocksprünge mit angelegter Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts) auf der Stelle ausführen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 5 x – 3-5 Serien mit Pause. Auf explosive Ausführung achten.

Hinweis: Bei mehr als 20 Wiederholungen wird die Kraftausdauer verbessert. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.



Programm 9

Schwerpunkt: Sprungkraft für Stürmer und Manndecker
(FK 2 und 3)

Übung 57: Sprungschritte*

Im Vorwärtslaufen von einem Fuß auf den anderen springen und dabei das Körpergewicht auf das Landebein verlagern.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 58: Sprünge über die Bank

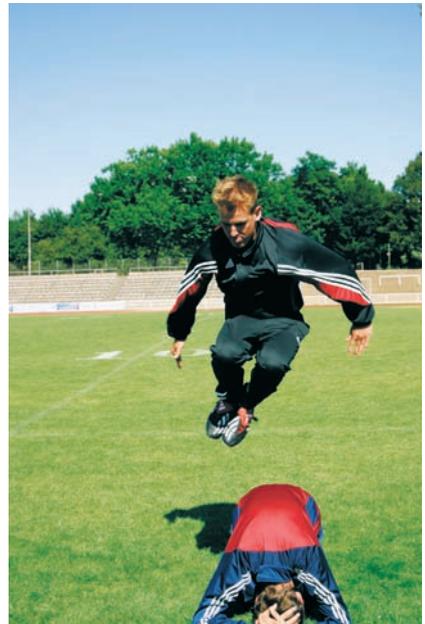
Beidbeinige Sprünge über die „Bank“ (Partner).

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 20-30 Sekunden maximales Tempo – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Die Sprünge können auch über einen Ball, Hütchen o. Ä. ausgeführt werden.





Übung 59:

Sprung zum Kopfball

Aus einem kurzen Anlauf – beidbeiniger Absprung zum Kopfball.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich) sowie der gesamten Rumpf- und Nackenmuskulatur. Verbesserung der Kopfballtechnik.

Dosierung: 5-10 x – 3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Auf optimale Sprungtechnik achten - Blick zum Ball, Nackenmuskulatur anspannen, Bogenspannung der Rumpf- und Beinmuskulatur einnehmen.



Übung 60:

Hockstretcsprung

Partner A geht in die Hockstellung (90°-Position). Partner B unterstützt das schnellkräftige Abspringen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 5 x - 4 Serien im Wechsel mit dem Partner mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).



Übung 61:

Kniehebelauf

Lauf mit betont hohem Kniehub.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).



Übung 62:

Hocksprünge am Geländer

Aus dem Stand Hocksprünge am Geländer. Die Füße müssen dabei in Höhe des Geländers sein.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 20 x maximales Tempo – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).



Übung 63:**Hockwende**

Aus dem Stand eine Hockwende hin und zurück ausführen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.





Programm 10

Schwerpunkt: Schnellkraft Beine (FK 2 und 3)

Übung 64:

Einbeinsprung gegen Partnerwiderstand

Partner B erfasst das Fußgelenk von A, der gegen den leichten Widerstand von B Einbeinsprünge ausführt.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 20-25 m – 3-5 Serien im Wechsel mit Pause und Lockerung.



Übung 65:

Rückwärtssprint gegen das „Deuser-Band“

Gegen den Widerstand des „Deuser-Bandes“ rückwärts sprinten.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.

Übung 66:**Luftzweikampf**

Partner A und B hüpfen im gleichen Rhythmus auf der Stelle. Auf Kommando springen sie gleichzeitig mit der Brust zusammen (den Kopf dabei seitlich wegdrehen).

Wirkung: Kräftigung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Erlernen des Timings beim Absprung.

Dosierung: 5 x – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.

**Übung 67:****Schlussprünge an der Treppe**

Hocksprünge mit Gewichtsweste aus der 90°-Position in die 90°-Position auf der Treppenstufe.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 3 x – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 68:

Weite Einbeinsprünge*

Weite Sprünge mit einem Bein.

Wirkung: Schnellkräftigung der Unterschenkel- und Fußmuskulatur. Schulung von Gleichgewicht und Koordination.

Dosierung: 20-25 m mit Beinwechsel – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.



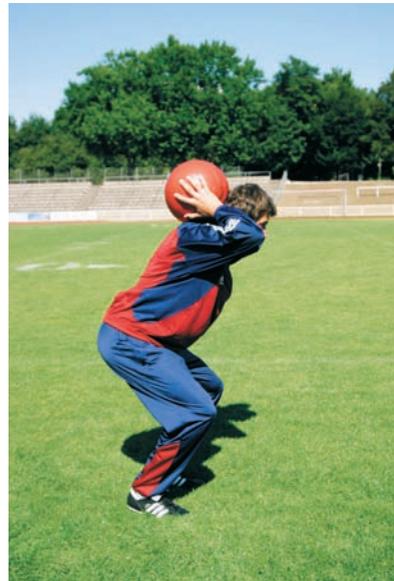
Übung 69:

Schluss sprünge mit dem Medizinball

Schluss sprünge mit Medizinball (3 kg) im Nacken.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 20 m – 5-7 Wiederholungen mit Pause und Lockerung.

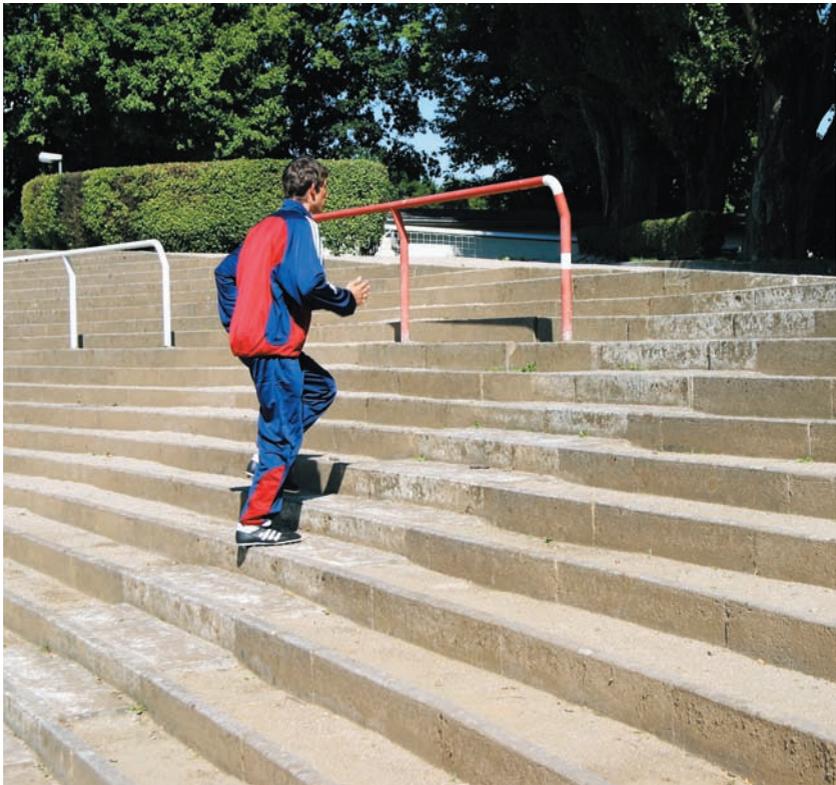


Übung 70: Treppenlauf*

Treppenlauf mit hoher Trittfrequenz.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur. Schulung von Koordination und Balance.

Dosierung: 3 x kurz hintereinander mit maximalem Tempo – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.





Programm 11

Schwerpunkt: Kraftausdauer Beine (speziell für den Mittelfeldspieler) (FK 3)

Übung 71:

Wechselziehen

Partner A und B fassen sich an der Hand – im Vorwärtslaufen ziehen sich die Partner wechselweise nach vorne.

Wirkung: Kraftausdauertraining.

Dosierung: 2 Platzlängen – dann Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Partner sollten darauf achten, dass das Wechselziehen nicht ruckartig geschieht.



Übung 72:

Huckepack

Partner A nimmt Partner B „Huckepack“ – schnelles Gehen.

Wirkung: Kraftausdauertraining.

Dosierung: 50 m – 3-4 Serien im Wechsel mit dem Partner mit Pause und Lockerung.



Übung 73:

Den Ball führen im Strafraum

Schnelles Ballführen im Strafraum.

Wirkung: Schnelligkeit mit Ball und Schnellkeitsausdauer.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 5-7 Serien mit Pause.

Varianten:

- Ballführen mit gegenseitigem Ballabjagen.
- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts) (Kraftausdauer).



Übung 74:

Schlittschuhlaufen im tiefen Sand

Imitation des Schlittschuhschritts rechts und links mit Gewichtsverlagerung.

Wirkung: Verbesserung von Kraft und Schnellkraft der gesamten Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Bei einer längeren Übungszeit von über 2 Minuten und mit einer geringeren Intensität (50-65 %) kommt es zu einer Verbesserung der Schnellkraftausdauer.



Übung 75:

Partnerschieben

Partner A schiebt Partner B im Vorwärtslaufen vor sich her.

Wirkung: Kraftausdauertraining.

Dosierung: 50-100 m im Wechsel mit dem Partner. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Partner mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).

Hinweis: Der geschobene Partner sollte nicht zu stark hemmen.



Übung 76:

Treppenlauf mit Gewichtsweste

Treppenlauf mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).

Wirkung: Kraftausdauertraining.

Dosierung: 2-3 Minuten zügiges Tempo, danach Pause und Lockerung. 5 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 77:**Hocksprünge mit Gewichtsweste**

Aus dem Stand Hocksprünge mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).

Wirkung: Kraftausdauertraining.

Dosierung: 10-15 x – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.





Programm 12

Schwerpunkte: Gewandtheit und Koordination (FK 1-4)

Übung 78

Hampelmann*

Aus der Grundstellung „Hampelmann“ mit Armeinsatz springen.

Wirkung: Lockerung und Koordination.

Dosierung: 3-5 x 1 Minute mit Pausen.

Variante:

- Mit Überkreuzsprüngen vorne/hinten.



Übung 79:

Eine Brücke durchkriechen*

Partner A macht eine Brücke – Partner B kriecht von hinten durch, läuft um A herum nach hinten und beginnt neu.

Wirkung: Verbesserung der Geschicklichkeit und Gewandtheit.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, dann Wechsel. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Nach dem Durchkriechen zu einem 20 m entfernten Hütchen sprinten und wieder zurück usw. (Schnelligkeitsausdauer/Sprintschnelligkeit).



Hinweis: Hoher Spaßfaktor bei Kindern.

Übung 80:**Ballprellen im Liegestütz***

Partner A und B im Liegestütz – den Ball mit der Hand prellen und gleichzeitig den eigenen Ball übergeben.

Wirkung: Kräftigung der Arm-Schulter-Muskulatur, Förderung der Geschicklichkeit und Koordination.

Dosierung: 10 x mit kurzen Pausen.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.

**Übung 81:****Stand-ups aus dem Schneidersitz**

Aus dem Schneidersitz aufstehen und wieder hinsetzen.

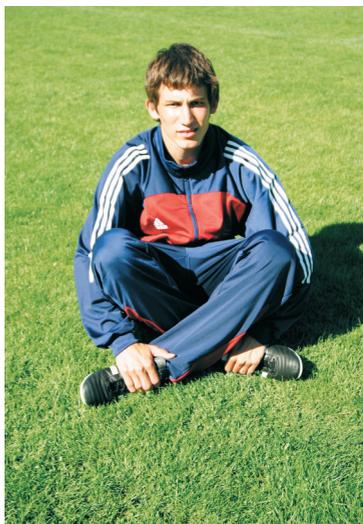
Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Entwicklung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Dosierung: 10 x – 2 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Nach dem Aufstehen zu einem 20 m entfernt stehenden Hütchen laufen und wieder hinsetzen usw.

Hinweis: Bei Kniebeschwerden die Übung absetzen.





Übung 82:

Händeabschlagen*

Partner A und B im Liegestütz – jeder versucht, dem anderen auf die Hand zu schlagen.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Entwicklung der Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

Dosierung: 1-2 Minuten – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Bei jeder Serie die Partner wechseln.



*Hinweis:
Hoher
Spaßfaktor.*

Übung 83:

Seilspringen*

Beidbeiniges Seilspringen am Ort oder in der Bewegung mit und ohne Zwischensprung.

Wirkung: Entwicklung von Schnelligkeit, Koordination und Geschicklichkeit.

Dosierung: 5 x 1 Minute mit Pause.

Varianten:

- Einbeiniges Springen mit und ohne Zwischensprung.
- Einbeiniges Springen mit Fußwechsel mit und ohne Zwischensprung.
- Springen im Seitgalopp.
- Rückwärts springen, einbeinig und beidbeinig mit und ohne Zwischensprung.



Programm 13

Schwerpunkt: Zweikampf Stürmer-Abwehrspieler (FK 1-4)



Übung 84:

Einbeinhüpfen mit Partner*

Partner A und B erfassen das rechte Fußgelenk des Partners und geben sich über Kreuz die Hand und hüpfen vorwärts, seitwärts, im Kreis.

Wirkung: Entwicklung von Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Koordination. Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Hoher Spaßfaktor.

Dosierung: 2-5 Minuten mit Pausen.



Übung 85:

Luftzweikampf

Partner A und B hüpfen im gleichen Rhythmus auf der Stelle. Auf Kommando springen sie gleichzeitig mit der Brust zusammen (den Kopf dabei seitlich wegdrehen).

Wirkung: Kräftigung der gesamten Rumpf- und Beinmuskulatur. Gleichgewichts- und Koordinationsschulung. Erlernen des Timings beim Absprung.

Dosierung: 5 x – 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.



Übung 86: Kopfballdruck*

Partner A und B halten mit der Stirn einen Fußball fest und gehen vor-, rück- oder seitwärts.

Wirkung: Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur, Entwicklung von Geschicklichkeit und Koordination. Hoher Spaßfaktor.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Pausen. Mehrere Wiederholungen möglich.

Übung 87:

Hahnenkampf mit dem Medizinball*

Partner A und B hüpfen mit einem Medizinball auf den Partner zu, und versuchen, sich gegenseitig den Medizinball aus den Händen zu boxen.

Wirkung: Kräftigung der gesamten Muskulatur, Entwicklung von Geschicklichkeit und Koordination. Bei längerer Übungszeit kommt es zu einer Verbesserung der Kraftausdauer. Hoher Spaßfaktor.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Pausen. Mehrere Wiederholungen möglich.

Hinweis: Besonders für das Torwarttraining geeignet.





Übung 88:

Boxball*

Partner A und B halten je einen Fußball in der Hand und versuchen, sich den Ball aus den Händen zu boxen.

Wirkung: Kräftigung der Arm-, Hand- und Fingermuskulatur.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Pausen. Mehrere Wiederholungen sind möglich. Hoher Spaßfaktor.

Hinweis: Besonders für das Torwarttraining geeignet.



Übung 89:

Schiebekampf Rücken an Rücken

Partner A und B stehen mit dem Rücken aneinander. Jeder versucht, den anderen wegzudrücken.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Waden- und Fußmuskulatur.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Pausen. Mehrere Wiederholungen sind möglich.

Variante:

- Mit vielen Partnerwechseln.

Übung 90:**Beinpresse, liegend**

Partner A in Rückenlage – Partner B legt sich mit dem Brustkorb auf die Füße von A. Partner A streckt und beugt die Beine aus der 90°-Position.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 5-7 x – 3-4 Serien im Wechsel mit dem Partner mit Pause und Lockerung.



Programm 14

Schwerpunkt: Beinkraft (FK 2 und 3)



Übung 91:

Sprünge zum Kopfball

Partner A hält einen Fußball über Kopfhöhe – Partner B springt zum Kopfball (mit der Stirn den Ball berühren).

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Fußgelenkmuskulatur. Schulung der Technik und richtiges Timing beim Absprung.

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung im Wechsel mit dem Partner.

Hinweis: Auf optimale Sprungtechnik achten - Blick zum Ball, Nackenmuskulatur anspannen, Bogenspannung der Rumpf- und Beinmuskulatur einnehmen.



Übung 92:

Wadenpower

In der 90°-Position lehnt der Spieler mit dem Rücken am Geländer. In dieser Haltung werden die Fersen vom Boden angehoben.

Wirkung: Kräftigung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur, Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenken.

Dosierung: 5-10 x – Endposition fünf Sekunden halten. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 93:

Luftweikampf

Partner A und B stehen nebeneinander. Sie hüpfen gleichzeitig auf der Stelle. Auf Kommando springen sie mit den Schultern gegeneinander.

Wirkung: Kräftigung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur. Schulung des richtigen Timings beim Absprung, des Gleichgewichts und der Körperspannung (Spielsituation beim Kopfball).

Dosierung: 5 x – 3 Serien mit Pause und Lockerung.

Übung 94:

Vom Strecksitz in den Liegestütz rücklings*

Aus dem Strecksitz in den Liegestütz rücklings wechseln.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Armmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden in der Endposition halten und dabei die Wirbelsäule strecken.





Übung 95:

Absenken in die 90°-Position*

Seitgrätschstand – die Fußspitzen zeigen nach außen. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Langsames Absenken in die 90°-Position, 10 Sekunden halten und wieder aufstehen.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 5 x – 10 Sekunden in der Endposition halten mit Pause und Lockerung.

Übung 96:

Schiebekampf*

Partner A und B legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern und versuchen, sich wegzudrücken.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 10 x mit Pause und Lockerung.



Übung 97:**Absenken Rücken an Rücken**

Die Partner lehnen in Sitzhaltung mit dem Rücken aneinander und halten sich an den Händen. Beide verharren in der 90°-Position.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Fußgelenkmuskulatur.

Dosierung: 10 x 30 Sekunden in der Endposition (90°) halten, danach Pause und Lockerung.

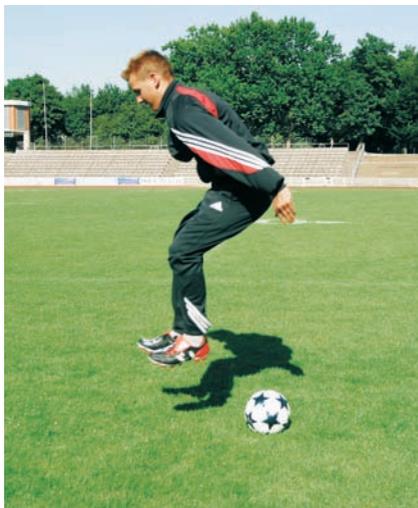
**Übung 98:****Laufen gegen Partnerwiderstand**

Partner A fasst mit beiden Händen Partner B an der Hüfte. Partner B läuft vorwärts, während A bremst.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß-, Waden- und Fußgelenkmuskulatur.

Dosierung: 50 m im Wechsel mit dem Partner. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.



Programm 15:**Schwerpunkt: Zweikampfübungen (FK 2, 3 und 4)****Übung 99:****Hocksprung über einen Fußball**

Hocksprünge aus der 90°-Position über einen Fußball und zurück.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung im Wechsel mit dem Partner.

Hinweis: Auch als Wettkampf ausgetragen lassen. Wer schafft die meisten Sprünge?

Übung 100:**Kampf um den Medizinball**

Beide Partner fassen einen Medizinball (3 kg) und versuchen, sich den Ball aus den Händen zu reißen.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Waden-, Rumpf- und Armmuskulatur.

Dosierung: 60 Sekunden – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.



Hinweis: Besonders für das Torwarttraining geeignet.



Übung 101: Schiebekampf*

Partner A und B legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern und versuchen, sich wegzudrücken.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 10 x mit Pause und Lockerung.



Übung 102: Ziehkampf*

Beide Partner stehen sich gegenüber und geben einander die rechte Hand. Den rechten Fuß stellen sie aneinander und versuchen, sich gegenseitig wegzuziehen.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß-, Waden-, Rumpf- und Armmuskulatur.

Dosierung: 10 x – 2 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 103: Luftzweikampf

Partner A und B stehen nebeneinander. Sie hüpfen gleichzeitig auf der Stelle. Auf Kommando springen sie mit den Schultern gegeneinander.

Wirkung: Kräftigung der Waden- und Oberschenkelmuskulatur. Schulung des richtigen Timings beim Absprung, der Körperspannung und der Geschicklichkeit im Zweikampf (Situation beim Kopfball).

Dosierung: 5 x – 3 Serien mit Pause und Lockerung.

Übung 104: Kopfball-Schiebekampf

Beide Partner stehen sich gegenüber und halten einen Medizinball (3 kg) mit der Stirn fest – langsam vorwärts, rückwärts, seitwärts gehen, ohne dass der Medizinball herunterfällt.

Wirkung: Kräftigung der Nacken- und Rumpfmuskulatur. Schulung der Geschicklichkeit.

Dosierung: 60 Sekunden – 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 105:

Sprünge zum Kopfball

Partner A hält einen Fußball über Kopfhöhe – Partner B springt zum Kopfball (mit der Stirn den Ball berühren).

Wirkung: Kräftigung der Sprungmuskulatur – Oberschenkel-, Gesäß-, Unterschenkel- und Fußgelenkmuskulatur. Schulung und richtiges Timing beim Absprung.

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung im Wechsel mit dem Partner.

Hinweis: Auf optimale Sprungtechnik achten – Blick zum Ball, Nackenmuskulatur anspannen, Bogenspannung der Rumpf- und Beinmuskulatur einnehmen.



Programm 16**Schwerpunkt: Kräftigung – spielerisch (FK 1-4)****Übung 106:****Sprints gegen das Deuser-Band**

Partner A sprintet gegen das von Partner B gehaltene Deuser-Band.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 10 -15 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien im Wechsel mit dem Partner mit Pause und Lockerung.

Übung 107:**Den Ball im Sitzen jonglieren***

Partner A und B jonglieren den Ball im Sitzen hin und her.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Bauchmuskulatur. Schulung der Technik und Koordination.

Dosierung: 5-10 Minuten mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit häufigen Partnerwechslern.



*Hinweis:
Hoher Spaßfaktor.*



Übung 108:

Den Ball im Liegestütz zuwerfen

Partner A und B befinden sich im Liegestütz gegenüber. Auf Kommando wirft jeder dem anderen einen Fußball zu, den er mit einer Hand fangen muss.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Verbesserung der Geschicklichkeit und Koordination.

Dosierung: 2-3 Minuten mit Armwechsel – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.



Übung 109:

Einbeinkniebeugen als Partnerübung



Beide Partner geben einander den rechten Fuß und fassen mit der Hand über Kreuz – Absenken in die 90°-Position und wieder aufstehen.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur.

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 110:

Niedersprung mit Gewichtsweste

Auf der Treppenanlage Niedersprünge aus der 90°-Position in die 90°-Position ausführen.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel, Gesäß- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 5-7 Treppenstufen herunterspringen – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung (Gewichtsweste 10-15 % des Körpergewichts).

Hinweis: Da die Muskulatur exzentrisch belastet wird, ist die Übung nur für Fortgeschrittene zu empfehlen.



Übung 111:

Armdrücken im Einbeinstand

Die Partner fassen sich an der Hand und pressen die Unterarme gegeneinander. Sie stehen dabei auf einem Bein. Jeder versucht, den anderen durch Armdrücken so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass dieser zuerst mit dem „freien“ Fuß den Boden berührt.

Wirkung: Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur. Schulung von Gleichgewicht und Koordination.

Dosierung: 3-5 x – mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Hoher Spaßfaktor.



Übung 112:

Den Ball im Liegestütz hochwerfen und fangen

Im einarmigen Liegestütz den Ball mit einer Hand hochwerfen und wieder fangen (Torwartübung).

Wirkung: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Schulung von Geschicklichkeit und Koordination.

Dosierung: 3-5 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Den Ball seitlich so hochwerfen, dass der Torwart eine Rolle um die Längsachse machen kann, um den Ball mit beiden Händen wieder aufzufangen zu können.



Programm 17

Schwerpunkt: Schnellkraft Beine (FK 1, 2 und 3)



Übung 113:

Sprünge zum Kopfball

Partner A hält einen Fußball über Kopfhöhe – Partner B springt zum Kopfball (mit der Stirn den Ball berühren).

Wirkung: Kräftigung der Sprungmuskulatur-, Oberschenkel-, Gesäß-, Unterschenkel- und Fußgelenkmuskulatur. Schulung des richtigen Timings beim Absprung.

Dosierung: 10 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung im Wechsel mit dem Partner.

Hinweis: Auf optimale Sprungtechnik achten – Blick zum Ball, Nackenmuskulatur anspannen, Bogenspannung der Rumpf- und Beinmuskulatur einnehmen.

Übung 114:

Schlussprünge über den Ball

Aus der Grundstellung Schlussprünge über den Ball ausführen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Übung 115:**Hocksprünge am Geländer**

Aus dem Stand Hocksprünge am Geländer. Die Füße müssen dabei in Höhe des Geländers sein.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprungmuskulatur (Unterschenkel- und Fußbereich).

Dosierung: 20 x maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Mit Gewichtsweste (10-15 % des Körpergewichts).

**Übung 116:****Powerskippings**

Gegen den Widerstand des Deuser-Bandes Skippings ausführen.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 10-15 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Auf hohe Knieführung achten.



Übung 117:**Medizinballstoßen mit den Füßen**

Partner A liegt auf dem Rücken und stößt einen Medizinball (3 kg) mit den Fußsohlen zu Partner B zurück.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelstrecker).

Dosierung: 20 x im Wechsel mit dem Partner. 3 Serien mit Pause und Lockerung.

**Übung 118:****Medizinballkick**

Partner A klemmt sich einen Medizinball (3 kg) zwischen die Füße und schleudert den Ball zu Partner B.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelstrecker).

Dosierung: 10 x im Wechsel mit dem Partner. 5 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 119: Hopslerlauf mit Hüftdrehung*

Hopslerlauf mit extremer Hüftdrehung und Armeinsatz.

Wirkung: Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 120: Sidesteps

Schnelle Sidesteps über einen Ball von rechts nach links und zurück.

Wirkung: Schnellkräftigung der Oberschenkel-, Waden- und Sprunggelenkmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden maximales Tempo, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Variante:

- Sidesteps in der Vorwärtsbewegung durch versetzt hingelegte Reifen (Koordinationsschulung).



Programm 18**Schwerpunkt: Allgemeine Kräftigung (FK 1-4)****Übung 121:****Gesäßmuskelpower**

Bauchlage – die Arme und Beine sind gestreckt, den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig anheben und halten.

Wirkung: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Zur Vermeidung von Beschwerden an der Wirbelsäule den Kopf gerade halten und nicht in die Überstreckung (Hohlkreuz) gehen.

**Übung 122:****Armpower**

Beide Partner stehen sich in Schrittstellung gegenüber, geben sich die rechte Hand und pressen die Unterarme aneinander. Die Partner versuchen, sich durch gegenseitiges Drücken aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Wirkung: Kräftigung der Hand-, Arm- und Brustmuskulatur.

Dosierung: 10 x – 3-5 Serien, danach Pause und Lockerung.

Variante:

- Nach jeder Serie den Partner wechseln.





Übung 123:

Den Ball im Sitzen zurückspielen

Partner A befindet sich im Liegestütz rücklings und spielt mit dem Spann einen ihm von B zugeworfenen Ball zurück.

Wirkung: Kräftigung der Arm-, Schulter- und Oberschenkelmuskulatur. Entwicklung von Ballgefühl und Timing im Rückspiel.

Dosierung: 10 x im Wechsel mit dem Partner. 2-3 Serien, danach Pause und Lockerung.



Übung 124: Streckstand

Aus dem schulterbreiten Stand die Arme nach oben strecken, langsam in den Hochziehenstand gehen und halten.

Wirkung: Kräftigung der Waden-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rumpfmuskulatur. Schulung von Gleichgewicht und Koordination.

Dosierung: 10-20 Sekunden in der Endposition stehen bleiben, danach Pause und Lockerung. 5-7 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 125: Wedelhüpfen

Im Stand mit leicht gebeugten Knien nach rechts und links springen und dabei die Beine zum Oberkörper leicht verdrehen.

Wirkung: Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 20 Sekunden maximales Tempo. 2-3 Serien, danach Pause und Lockerung.

Übung 126: Kraulbeinschlag

In der Bauchlage die Unterschenkel anheben und einen „Kraulbeinschlag“ ausführen.

Wirkung: Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur.

Dosierung: 30 Sekunden schnelles Tempo. 3-5 Serien, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Wenn die Knie in der Luft gehalten werden, erfolgt eine Verstärkung des Reizes. Bei Beschwerden in der Wirbelsäule die Übung absetzen.





Programm 19

Schwerpunkte: Dehnung und Mobilisation I (FK 1-4)

Übung 127:

Rumpfseitbeugen

Seitgrätschstand – den linken Arm über den Kopf nach rechts führen, den Oberkörper abbeugen und in der Endposition halten. Der rechte Arm wird dabei hinter dem Rücken nach links geführt.

Wirkung: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite - 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 128:

Winkelhaken

Im Seitgrätschstand die Hände hinter dem Rücken falten und den Oberkörper langsam nach vorne in die Endposition beugen und 10-25 Sekunden halten, danach Pause und Lockerung.

Wirkung: Dehnung der langen Rückenstrecker und Mobilisation der Schultermuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 129:**Abduktorenstretch**

Rückenlage – das linke Bein abgewinkelt (90°) über das rechte Bein ablegen. Der linke Arm ist ausgestreckt und die rechte Hand drückt das abgebeugte Knie langsam nach unten. Der Kopf wird zum linken Arm gedreht.

Wirkung: Dehnung der Abduktoren und äußeren Hüftmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

**Übung 130:****Diagonaler Rückenstretch**

Rückenlage – die beiden Beine im Hüft- und Kniegelenk um 90° beugen. Die Beine am Boden lassen und den Oberkörper in die Gegenrichtung drehen, bis Schultern und Arme den Boden berühren.

Wirkung: Dehnung der tiefen Rückenmuskulatur und Mobilisation der Lendenwirbelsäule und Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 131:

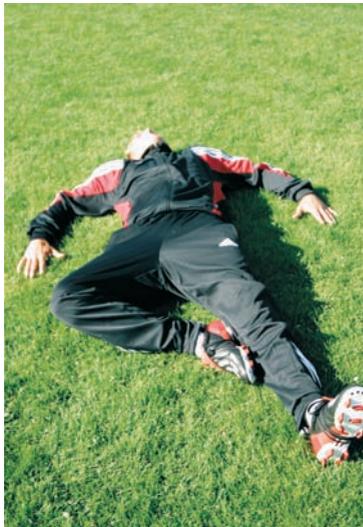
Kniestandstretch

Kniestand – das rechte Bein nach vorne gestreckt – den Oberkörper langsam auf das gestreckte Bein ablegen und halten.

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Bein – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien.

Hinweis: Den Fuß des gedehnten Beins gerade halten.



Übung 132:

Adduktorenstretch*

Rückenlage – das rechte Bein beugen und die rechte Fußsohle oberhalb des linken Knies an den Oberschenkel pressen.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren (Beinanzieher zur Körpermitte).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Das abgebeugte Bein kann zusätzlich mit der Hand nach unten gedrückt werden.

Übung 133:**Brustmuskelstretch***

Kniestand – den Oberkörper abwärts neigen, den linken Arm seitlich abspreizen, die Schulter absenken und dehnen.

Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur und des Bizeps.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.





Programm 20

Schwerpunkte: Dehnung und Mobilisation II (FK 1-4)

Übung 134:

Diagonaler Rumpfstretch

Seitgrätschstand – die rechte Hand greift zum linken Fuß und bleibt 10-25 Sekunden in der Endposition. Danach Seitenwechsel mit Pause und Lockerung.

Wirkung: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Kniegelenkbeugermuskulatur und der schrägen Bauchmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



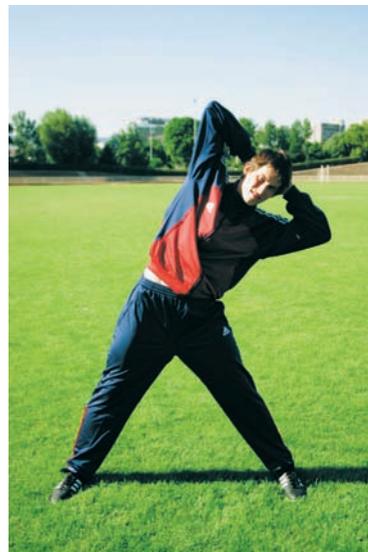
Übung 135:

Flankenstretch*

Seitgrätschstand – die Arme hinter dem Kopf verschränken und den Oberkörper langsam nach links abbeugen und halten.

Wirkung: Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur und Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.



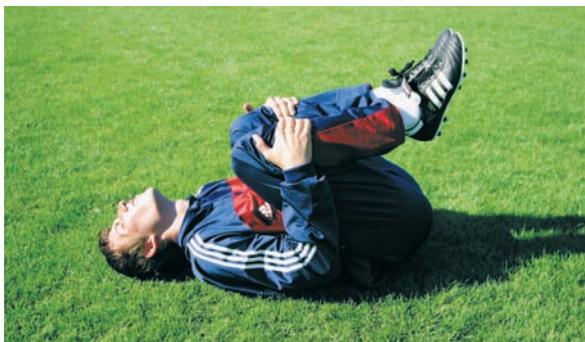
Hinweis: Keine Rotation um die Körperlängsachse, kein Kippen nach vorne oder hinten im Hüftbereich zulassen.

Übung 136:**Gesäßmuskelstretch***

Rückenlage – die beiden Hände ziehen die Knie zur Brust.

Wirkung: Dehnung der Gesäß- und der unteren Rückenmuskulatur und Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

**Übung 137:****Hüftbeugerstretch**

Ausfallschritt – die Hüfte senken und den Oberkörper leicht aufrichten.

Wirkung: Dehnung der Hüftbeugemuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.





Übung 138:

Hals- und Nackenstretch*

Seitgrätschstand – die linke Hand zieht den Kopf langsam in die maximale Seithaltung, der rechte Arm wird nach unten gestreckt.

Wirkung: Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Übung langsam ausführen, den Kopf nicht verdrehen.



Übung 139:

Rücken- und Oberschenkelstretch

Strecksitz – das rechte Bein ist gestreckt, das linke Bein wird angewinkelt und die Fußsohle oberhalb des rechten Knies angepresst. Den Oberkörper leicht nach vorne beugen und halten.

Wirkung: Dehnung der Rücken- und der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2-3 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Den Fuß des gestreckten Beins gerade stellen.



Übung 140:**Oberschenkelstretch**

Bauchlage – die Arme werden in Seithalte gebracht, das rechte Bein wird gestreckt zur rechten Hand geführt.

Wirkung: Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Der Partner kann das gestreckte Bein fixieren, damit die Hüfte nicht ausweicht.





Programm 21

Schwerpunkte: Dehnung und Mobilisation III (FK 1-4)

Übung 141:

Brustmuskelstretch

Kniestand – die Hände neben den Knien aufsetzen und langsam in die Vorrutsche gleiten.

Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur, Mobilisation im Schultergelenk.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Hinweis: Nur so weit nach vorne gleiten, dass kein Hohlkreuz entsteht.



Übung 142:

Abduktorenstretch

Strecksitz – das linke Bein über das gestreckte rechte Bein in Höhe des rechten Kniegelenks aufsetzen und mit beiden Händen fixieren.

Wirkung: Dehnung der Abduktoren (Beinabspreizer von der Körpermitte aus).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

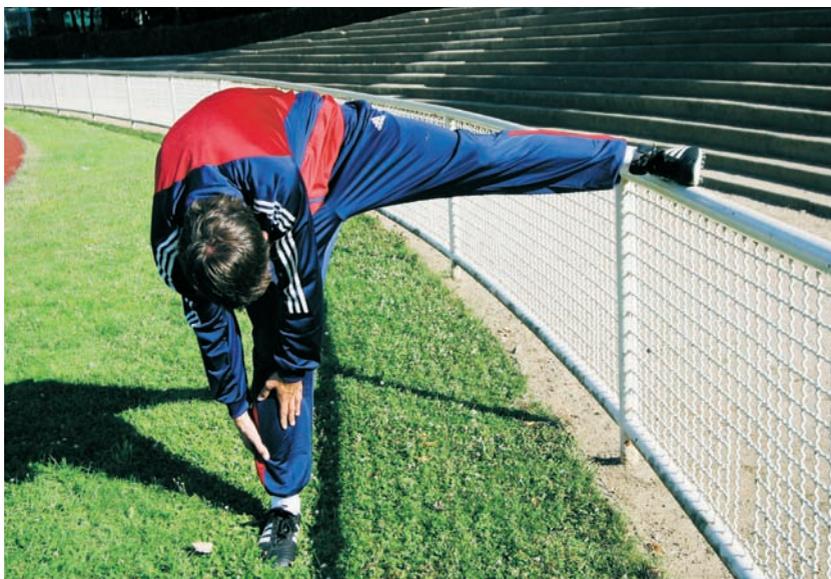
Übung 143:**Adduktorenstretch mit Rumpfbeugen**

Seitstand zum Geländer – das linke Bein auf dem Geländer auflegen. Den Oberkörper langsam auf das Standbein abbeugen.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren- und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.

Hinweis: Darauf achten, dass der Fuß des Standbeins parallel zum Geländer steht.

**Übung 144:****Flankenstretch im Grätschsitz**

Beide Partner sitzen im Grätschsitz, Rücken an Rücken. Die Partner fassen sich an den Händen und strecken die Arme in die Seithaltung.

Gleichzeitig drehen beide den Oberkörper in die selbe Richtung und halten diese Position bei.



Wirkung: Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Mit dem Rücken und dem Gesäß eng aneinander rücken, damit die Wirbelsäule senkrecht bleibt.



Übung 145:

Rückenstretch im Sitz

Strecksitz – die Beine anwinkeln, den Oberkörper an die Oberschenkel pressen, dann den Rücken „einrollen“ und das Kinn zur Brust nehmen.

Wirkung: Dehnung der Rückenmuskulatur (langer Rückenstrecker).

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 146:**Adduktorenstretch**

Hocke – das rechte Bein seitlich abgespreizt, die Hände vor dem Körper auf den Boden aufsetzen. Das Gesäß langsam absenken.

Wirkung: Dehnung der Adduktorenmuskulatur (Beinzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.

**Übung 147:****Rückenstretch im Kniestand**

Kniestand – das linke Bein abgewinkelt aufstellen, den Oberkörper langsam an der Innenseite des linken Beins nach unten ziehen.

Wirkung: Dehnung der Rücken- und Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelbeuger).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Programm 22

Schwerpunkte: Dehnung und Mobilisation IV (FK 2 und 3)

Übung 148:

Adduktorenstretch mit Kniebeugen*

Seitstand an der Treppe – das linke Bein wird abgespreizt auf die zweite Treppenstufe gestellt. Langsam wird das Becken abgesenkt, bis ein Dehnreiz zu spüren ist.

Wirkung: Dehnung der Adduktorenmuskulatur (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.



Übung 149:**Hüftbeugerstretch**

Bauchlage – die Arme werden in Seithalte gebracht, das linke Bein wird abgewinkelt und mit der Fußspitze in Richtung rechte Hand aufgestellt. Die linke Hüfte wird dadurch aufgedreht.

Wirkung: Dehnung der Hüftbeuger- und Oberschenkelmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

**Übung 150:****Verwindung im Winkelstand**

Beide Partner stehen sich in Seitgrätschstellung gegenüber und legen sich gegenseitig die Hände auf die Oberarme – langsames Aufdrehen zu einer Seite.

Wirkung: Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur, Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.





Übung 151: Kniestandstretch

Kniestand – den Oberkörper bei gerader Hüfte langsam zurückbeugen und mit den Händen auf den Fersen abstützen.

Wirkung: Dehnung der Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelstrecker).

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Erholung.

Hinweis: Bei Knieschäden Übung absetzen.

Übung 152: Gesäßmuskelstretch*

Beide Partner sitzen Rücken an Rücken im Schneidersitz. Partner A drückt B langsam mit dem Rücken nach unten.

Wirkung: Dehnung der inneren Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien im Wechsel mit dem Partner und Pause.

Variante:

- Fußsohlen im Sitz aneinander pressen (Verstärkung der Dehnwirkung für die innere Gesäßmuskulatur).



Übung 153:**Adduktorenstretch am Geländer**

Grundstellung vor dem Geländer – das linke Bein auf dem Geländer auflegen, den Oberkörper aufrichten.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

**Übung 154:****Bauchmuskelstretch**

Beide Partner stehen Rücken an Rücken, fassen sich an den Händen, die Arme sind in der Seithaltung. Der Oberkörper wird zu einer Seite aufgedreht und in der Endposition gehalten.

Wirkung: Dehnung der schrägen Bauchmuskulatur und Mobilisation der Lendenwirbelsäule.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10 -25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Programm 23

Schwerpunkte: Dehnung und Mobilisation V (FK 1-4)

Übung 155:

Rückseitenstretch

Seitgrätschstellung mit gebeugten Knien – den Oberkörper nach vorne beugen, bis die Hände die Beine in Kniehöhe umfassen können. Die Beine langsam strecken.

Wirkung: Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur und der langen Rückenstrecker.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Übung 156:

Wadenstretch*

Partner A steht mit den Fußspitzen auf der Treppenstufe. Partner B stützt an den Händen. Partner A senkt langsam die Ferse ab.

Wirkung: Dehnung der Wadenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x im Wechsel mit dem Partner – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Übung 157:**Adduktorenstretch am Geländer**

Grundstellung vor dem Geländer – das rechte Bein auf dem Geländer auflegen, den Oberkörper aufrichten.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

**Übung 158:****Oberschenkelstretch in Rückenlage***

Rückenlage – mit beiden Händen ein Bein umfassen und in Richtung Oberkörper ziehen. In der Endposition das Knie durchstrecken.

Wirkung: Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur (Unterschenkelbeuger).

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.



Hinweis: Wird in der Endposition die Fußspitze zum Schienbein hin angezogen, wird die Wadenmuskulatur mitgedehnt.

Übung 159:**Brustmuskelstretch***

Partner A sitzt vor Partner B, der hinter ihm steht und die angewinkelten Arme nach hinten zieht.

Wirkung: Dehnung der Brustmuskulatur.

Dosierung: 5 x im Wechsel mit dem Partner – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 2 Serien mit Pause und Lockerung.

**Übung 160:****Adduktorenstretch***

Sitz – die Füße übereinander schlagen und die Fersen zum Gesäß ziehen. Mit den Ellbogen die Knie langsam nach unten drücken.

Wirkung: Dehnung der Adduktorenmuskulatur (Beinanzieher zur Körpermitte hin).

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Lendenwirbelsäule aufrichten.



Übung 161:**Hals-und Nackenstretch***

Seitgrätschstand – die linke Hand zieht den Kopf langsam in die maximale Seithaltung, der rechte Arm wird nach unten gestreckt.

Wirkung: Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Hinweis: Die Übung langsam ausführen, den Kopf nicht verdrehen.





Programm 24

Schwerpunkte: Lockerung und Entspannung (FK 1-4)

Übung 162:

Lockerer Lauf mit Anfersen*

Auf der Stelle laufen und dabei mit den Fersen an die Hände schlagen.

Wirkung: Lockerung und Koordination.

Dosierung: 1-2 Minuten, danach Pause. 2-3 Serien.

Variante:

- Vorwärts laufen und anfersen.

Alternative:

- Lockerer Lauf im Wechsel mit Gehen.



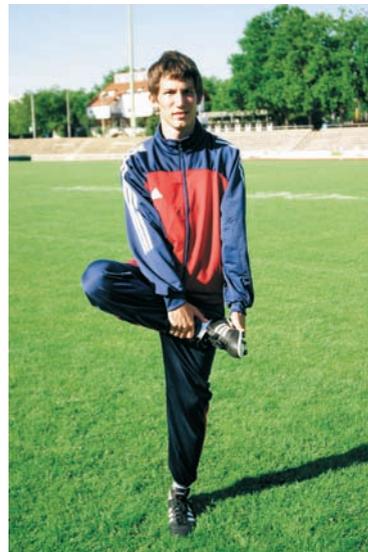
Übung 163:

Fußgelenkmobilisation*

Grundstellung – den rechten Fuß erfassen und kreisende Bewegungen ausführen (links- und rechtsherum).

Wirkung: Mobilisation im Fußgelenk.

Dosierung: 1-2 Minuten im Wechsel mit dem anderen Fuß. 2-3 Serien.





Übung 164: Seilspringen*

Lockerer Seilspringen beidbeinig mit Zwischensprung.

Wirkung: Lockerung und Entspannung.

Dosierung: 5 x 1 Minute mit Pause.

Varianten:

- Einbeinig.
- Wechselsprung rechts-links mit und ohne Zwischensprung.



Übung 165: Entspannungssitz*

Im Sitz mit angewinkelten Beinen den Oberkörper aufrichten, die Arme nach oben strecken und ruhig atmen.

Wirkung: Entspannung.

Dosierung: 5 x 30 Sekunden. Zwei Serien.

Variante:

- Sitz wie zuvor – die Unterarme auf die Beine ablegen, den Kopf nach vorne beugen und entspannen.



Übung 166:

Fußkreisel*

Schrittstellung – den rechten Fuß auf die Spitze stellen und Kreisbewegungen mit dem Unterschenkel ausführen.

Wirkung: Mobilisation im Fußgelenk.

Dosierung: 30 Sekunden im Wechsel. 2-3 Serien.



Übung 167:

Hopserlauf*

Betont lockerer Wechselgalopp als Variante des Hopserlaufs.

Wirkung: Lockerung und Entspannung.

Dosierung: 3-5 Minuten.

Varianten:

- Lockeres Traben.
- Seitgalopp.
- Rückwärtslauf in Schlangenlinien.



Übung 168:**Die Beine ausschütteln***

Partner A in Rückenlage – Partner B erfasst die Füße von A und schüttelt seine Beine aus.

Wirkung: Lockerung und Entmüdung.

Dosierung: 2-3 Minuten im Wechsel mit dem Partner. 2 Serien mit Pause.

Alternative:

- Die Beine im Sitz mit angewinkelten Beinen ausschütteln.





Programm 25

Schwerpunkt: Cool down



Übung 169:

Kutschersitz*

Breitbeiniger Sitz auf einer Treppenstufe o. Ä. – die Arme stützen sich mit den Ellbogen auf den Knien ab, den Kopf nach vorne beugen und langsam ein- und ausatmen.

Wirkung: Entspannung und Entmüdung.

Dosierung: 3-5 Minuten.

Übung 170:

Paketstretch*

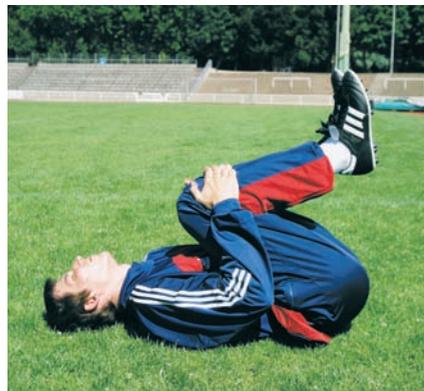
Rückenlage mit Nesthaltung. Beide Hände ziehen die Knie in Richtung Brust.

Wirkung: Dehnung der Gesäß- und tiefen Rückenmuskulatur und Entmüdung.

Dosierung: 3-5 x – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung.

Alternative:

- Bauchlage – der Partner fasst die Füße und schüttelt sie aus. 5 Minuten im Wechsel mit dem Partner.



Übung 171:**Abduktorenstretch***

Rückenlage – das linke Bein abgewinkelt (90°) über das rechte Bein ablegen. Der linke Arm ist ausgestreckt und die rechte Hand drückt das abgebeugte Knie langsam nach unten. Der Kopf wird zum linken Arm gedreht.

Wirkung: Dehnung der Abduktoren und äußeren Hüftmuskulatur und Entmüdung.

Dosierung: 3-5 x pro Körperseite – 10-25 Sekunden in der Endposition halten, danach Pause und Lockerung. 3-5 Serien mit Pause und Lockerung.

Alternative:

- Rückenlage – die Beine anwinkeln, die Füße auf den Boden stellen und die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur ausschütteln (5 Minuten).

**Übung 172:****Seitgalopp mit Überkreuzen der Arme***

Wirkung: Auslaufen und Entmüdung.

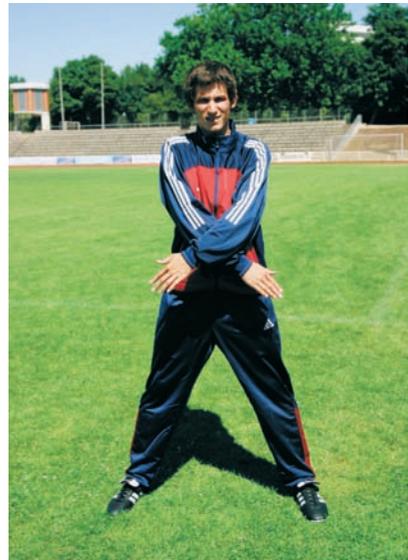
Dosierung: 3-5 Minuten.

Varianten:

- Mit Hüftstütz der Hände.
- Mit halber Drehung alle zwei Schritte.

Alternative:

- Rückenlage – die Beine hochlegen (auf den Partner, die Treppe, den Ball o. Ä.) und entspannen (5 Minuten).



Übung 173:**Hampelmann***

Aus der Grundstellung „Hampelmann“ mit Armeinsatz springen.

Wirkung: Lockerung, Entspannung und Entmüdung.

Dosierung: 3-5 x 1 Minute mit Pausen.

Variante:

- Mit Überkreuzsprüngen vorne-hinten.

Alternative:

- „Totenstellung“ – die Rückenlage einnehmen und ruhig atmen (Yoga-Übung) (5 Minuten).



ANHANG

Register

Zuordnung der Übungen zu den vier Funktionskreisen (FK)

Übungen, die mit einem * gekennzeichnet sind, sind auch für Kinder und Jugendliche geeignet.

Programm	FK-1	FK-2	FK-3	FK-4
P-1	6		1*/2*/3* 4/5*/7	1*/2* 6*
P-2		9*/10*/12	8*/9*/10* 11/12/13*/14*	
P-3		15/16/17* 18/19*/21	16/17*/18 19*/20*/21	
P-4		23/28*	22*/23/24* 25/26/27* 28*	
P-5	30	29*/30/31 32/33/34 35	30/31 35	31
P-6	36/37 39/41*/42*	38*/40*		37/39 42*



Programm	FK-1	FK-2	FK-3	FK-4
P-7	43/47/ 48	43/44*/45 46/47	45/48	43/45 46/48/49
P-8	51*	50/52*	53*/54* 55/56	51*
P-9		59/60/61	57*/58/60 61/62/63	60/61
P-10		64/65/66	64/65 66/67 68* 69/70*	
P-11		71	71/72 73/74 75/76 77	
P-12		79*/80* 83	78*/79* 80*/81 82*	78*/79* 80*/83*
P-13	86*		84*/85 86*87 88*/90	87/89

Programm	FK-1	FK-2	FK-3	FK-4
P-14		94*/96*	91/92 93/94* 95*/96* 97/98	
P-15	104	99/100/101 102*/103/104	99/100/101* 102*/103/105	100/102*
P-16	108	107*/108	106/107/109 110/111/112	108/111 112
P-17		115/116/118	113/114/115 116/117/118 119*/120	
P-18		121	121/123/124 125/126	122/123
P-19		127/128/ 130	129*/131/ 132*	133*
P-20	138*	134/135* 136*/137 139/140	135*/136* 137/139 140	
P-21	141	144/145/147	142/143/146 147	141



Programm	FK-1	FK-2	FK-3	FK-4
P-22		149/150/154	148*/149/151 152*/153	
P-23	159/161*		155/156*/157 158*/160*	159*
P-24		165*	162*/163*/164* 166*/167*/168*	
P-25		170*/172*	169*/170*/171* 171*/172*/173*	169*

Charakterisierung der Übungen nach der dominierenden Übungswirkung

Funktionskreis 1

Kräftigung: Ü 30, 36, 43, 48, 49, 51, 86, 104, 108.

Dehnung: Ü 6, 37, 39, 41, 42, 138, 141, 159, 161.

Funktionskreis 2

Kräftigung: Ü 9, 15, 16, 18, 28, 30, 32, 33, 34, 35, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 61, 62, 63, 71, 79, 80, 82, 94, 96, 98, 100, 101, 102, 104, 106, 107, 108, 111, 112, 115, 116, 118, 121, 122, 123, 165, 167.

Dehnung: Ü 10, 12, 17, 19, 21, 23, 31, 38, 46, 59, 120, 125, 127, 128, 130, 134, 135, 136, 137, 139, 140, 143, 144, 145, 147, 149, 150, 152, 154, 155, 170.

Lockerung und Entmüdung: Ü 173.

Funktionskreis 3

Kräftigung: Ü 8, 9, 11, 16, 18, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 35, 45, 49, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 81, 84, 85, 87, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 120, 121, 123, 124, 125, 126, 151.

Dehnung: Ü 3, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 27, 28, 31, 84, 119, 129, 130, 131, 132, 134, 136, 137, 139, 140, 142, 143, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153, 155, 156, 157, 158, 160, 171.

Lockerung/Mobilisation/Entmüdung: Ü 2, 5, 78, 83, 162, 163, 164, 166, 167, 168, 169, 170, 172, 173.



Funktionskreis 4

Kräftigung: Ü 43, 45, 47, 48, 49, 51, 62, 63, 79, 80, 82, 87, 88, 100, 101, 102, 108, 111, 112, 122.

Dehnung: Ü 6, 31, 37, 39, 42, 127, 128, 133, 141, 159.

Lockerung und Entmüdung: Ü 1, 2, 126, 168, 169.

Funktionskreis 1-4

Koordination/Geschicklichkeit: Ü 11, 43, 45, 64, 66, 73, 82, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 93, 100, 103, 104, 105, 107, 108, 109, 111, 112, 118, 123.



Literatur

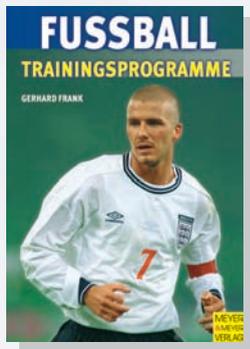
- Andersen, B. (1982). *Stretching*. München: Heyne Verlag.
- Barteck, O. (1998). *Fitness-Manual*. Köln: Könenmann Verlagsgesellschaft mbH.
- Delavier, F. (2001). *Muskel Guide – Gezieltes Krafttraining – Anatomie*. München: BLV-Verlag.
- Knebel, K.-P., Herbeck, B. & Hamsen, G. (1993). *Fußballfunktionsgymnastik*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Letzelter, H. & Letzelter, M. (1986). *Krafttraining*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Müller-Wohlfahrt, H.-W. & Montag, H.-J. (1996). *Verletzt ... was tun? Hilfe zur Selbsthilfe bei Sportverletzungen*. Pfaffenweiler: wero-press Verlag.
- Nagler, P. & Gruber, S. (2004). *Fußballtraining – Planung & Steuerung – Fit aus der Winterpause*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Neumann, G., Pfitzner, A. & Berbalk, A. (1999). *Optimiertes Ausdauertraining* (2., überarbeitete Neuauflage 1999). Aachen: Meyer & Meyer.
- Schmidt, H. (1986). Muskuläre Dysbalancen und deren Beeinflussung durch Sport. *Medizin und Sport*, 26, 145.
- Sölveborn, S.-A. (1983). *Stretching – Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken*. München: Mosaik Verlag.
- Weineck, J. (1985). *Optimales Training. – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Erlangen: perimed Fachbuchverlagsgesellschaft.

**Bildnachweis:**

Titelgestaltung: Jens Vogelsang, Aachen

Titelfoto: Sportpressefoto Bongarts, Hamburg

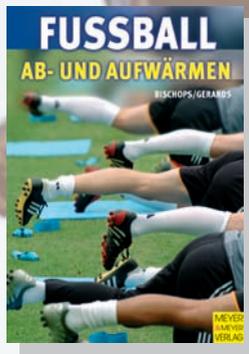
Fotos: Gerhard Frank



Gerhard Frank
Trainingsprogramme Fußball

Auch in englischer Sprache

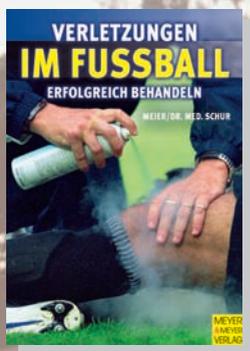
5. Auflage
216 Seiten
2c, 46 Fotos, 4 Abb.
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89124-886-7
€ 16,95 / SFr 29,00 *



Klaus Bischops &
Heinz-Willi Gerards
Fußball – Ab- und Aufwärmen

Auch in englischer Sprache

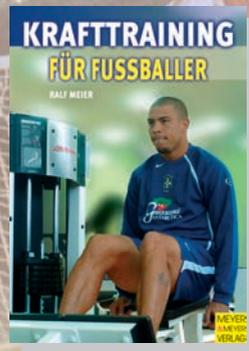
3. Auflage
136 Seiten, in Farbe
194 Fotos, 6 Abb., 2 Tab.
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-204-6
€ 14,95 / SFr 25,90 *



Ralf Meier &
Dr. med. Andreas Schur
Verletzungen im Fußball
Erfolgreich behandeln

Auch in englischer Sprache

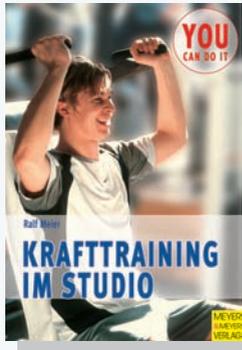
128 Seiten, in Farbe
45 Fotos, 6 Abb.
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-174-2
€ 14,95 / SFr 25,90



Ralf Meier
Krafttraining für Fußballer

Auch in englischer Sprache

128 Seiten, in Farbe, 100 Fotos
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-132-2
€ 14,95 / SFr 25,90 *



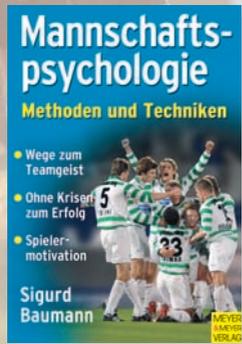
You can do it
Ralf Meier
Krafttraining im Studio
Mehr leisten – besser aussehen

144 Seiten, in Farbe, 50 Fotos
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-133-9
€ 14,95 / SFr 25,90 *



Men's Health-Edition
Myatt Murphy
Der Muskelmanager
Powerwork für jeden Zeitplan

334 Seiten, in Farbe
200 Fotos
Paperback mit Fadenheftung
16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-302-9
€ 24,95 / SFr 42,00 *



Sigurd Baumann
Mannschaftspsychologie
Methoden und Techniken

2. überarb. Auflage
240 Seiten
in Farbe
61 Fotos, 59 Abb.
Paperback mit Fadenheftung
16,5 x 24 cm
ISBN 978-3-89899-329-6
€ 16,95 / SFr 29,00 *



Dr. med. Andreas Schur
Taping – Einsatz im Sport

Auch in englischer Sprache
128 Seiten, in Farbe
21 Farbfotos, 178 Abb.
Paperback mit Fadenheftung
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89899-134-6
€ 14,95/ SFr 25,90 *

www.dersportverlag.de

MEYER
& MEYER
VERLAG

