Grundlagentraining U14/U16

Interaktiver Leitfaden für Trainer*innen



Modul:

Stabilisation und Mobilisation

LEICHTATHLETIK
BADEN-WÜRTTEMBERG

Grundlagentraining U14/U16

Die Leichtathletik Baden-Württemberg hat mit ihrer Fortbildungsreihe zum „Grundlagentraining U14/U16“ seit Ende 2016 ein Konzept entwickelt, das einfache und dezentral durchführbare Fortbildungsmodule vorsieht sowie mit interaktivem Lehrmaterial den theoretischen Hintergrund für die angehenden Trainer* vorhält.

Hintergrund der Initiative ist, dass sich seit der Jahrtausendwende das Bild der Nachwuchsleichtathletik in Baden-Württemberg stark verändert hat. Wachsende Erfolge in der Jugend- und inzwischen auch Aktiven-Leichtathletik können nicht überdecken, dass über Jahre die Teilnehmerzahlen bei den Landes- und Verbandsmeisterschaften beträchtlich geschrumpft sind, was mit geburtenschwächeren Jahrgängen und wachsender Konkurrenz, insbesondere durch die Ballsportarten mit ihren Nachwuchsleistungszentren, begründet sein mag.

Dramatischer ist aber das Schwinden von Trainern und Vereinen im Bereich des Grundlagentrainings. Bei den U16-Meisterschaften sind inzwischen 15 bis 20 Prozent weniger Vereine an den Platzierungen oder Medaillen beteiligt als noch zur Jahrtausendwende. Die Konzentration auf die großen Vereine oder Leichtathletik-Gemeinschaften ist da nur ein Grund. Die Übungsleiter und Trainer, die sich über die Altersklassen der Kinderleichtathletik hinaus im U14- oder U16-Bereich engagieren, werden weniger! In vielen Kreisen sind da, wo das Grundlagentraining beginnt, höchstens noch die Hälfte der Vereine im Wettkampfsport zu finden.

Mit einem dezentralen Fortbildungskonzept versucht die Leichtathletik Baden-Württemberg dem entgegenzuwirken. Übungsleiter und Trainer sollen motiviert werden, sich mit ihren jungen Athleten aus dem Kinderleichtathletik-Bereich heraus weiterzuentwickeln. Wer es zeitlich nicht schafft, eine komplette C-Trainerausbildung zu absolvieren, oder Teilbereiche daraus auffrischen will, bekommt die Möglichkeit, dies in Modulen von drei Stunden (4 Lerneinheiten) zu tun, die an einem Freitagabend oder Samstagvormittag stattfinden können. Das niederschwellige Fortbildungsangebot soll dazu motivieren, in den Altersklassen U14 und U16 ein grundlagenorientiertes Training anzubieten und gleichzeitig Lust auf eine C-Trainerausbildung machen.



Foto: Fortbildung zum Modul ‚Sprint und Staffel‘

Neun verschiedene Module wurden von den Landestrainern der Leichtathletik Baden-Württemberg erarbeitet, die – versehen mit einem Übungskatalog, kurzen Theorietexten, Lehrbildreihen und Videos – auch von Stützpunkttrainern oder anderen erfahrenen Trainern präsentiert werden können. Die Module umfassen nur einen kurzen Theorieteil und bieten vielfältige grundlegende Praxisübungen für das Vereinstraining. Zudem beinhalten sie einen reichhaltigen Fundus an Übungen zur spezifischen Erwärmung und Mobilisation sowie zahlreiche Varianten der Grundbewegungen, die Kinder zu den Zielbewegungen führen sollen, die im Grundlagentraining ab der U14 gefordert werden.

Die verschiedenen Fortbildungsmodule zum Grundlagentraining für U14 und U16:

Modul	Inhalt
Sprint & Staffel	Sprint-ABC, Start, Staffel
Rhythmisches Laufen & Hürdensprint	Rhythmisches Laufen, Koordination, Hürdenwald, Hürdentechnik, Hürdensprint, Start
Laufen (Gehen)	Lauf- und Geh-ABC, Ausdauertraining, Athletik
Horizontale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Weitsprungtechniken, Mehrfachsprünge
Vertikale Sprünge	Sprung-ABC, allgemeine Sprünge mit entsprechendem Schwerpunkt, Hochsprungtechnik
Springen mit dem Stab	Vorbereitende Übungen mit dem Stab, Koordination mit dem Stab, Stabweitsprung, Stabhochsprung
Gedrehter Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale des Drehwurfs und des Kugelstoßens
Gerader Wurf	Wurf-ABC, Technikmerkmale der allgemeinen geraden Würfe, Übergang vom Schlagballwurf zum Speerwurf
Stabilisation und Mobilisation	Stabilisations- und Mobilisationsübungen für die obere Extremität, den Rumpf sowie die untere Extremität

Das Bildungsmaterial wird den Fortbildungsteilnehmern in einer Interaktiven PDF zur Verfügung gestellt, sodass im Nachgang zu den Fortbildungen die Übungen noch einmal auf den eigens gefertigten Bildreihen und Videosequenzen nachvollzogen werden können. Die Videos sind so eingefügt, dass sie auch auf mobilen Endgeräten ohne langen Ladevorgang abgespielt werden können.



Mit dem Klick auf den roten Button wird das Video auf YouTube geöffnet



Mit dem Klick auf den blauen Button können die Videos direkt in der PDF angeschaut werden, sofern Ihr Endgerät die notwendigen technischen Voraussetzungen erfüllt.
Hinweis: Mit einem Rechtsklick auf das geöffnete Video können Sie den Vollbildmodus wählen.

Die Module wurden bereits mehrfach beim WLV Kongress Jugend & Förderung in Stuttgart präsentiert, sind aber dafür geeignet, in jeder Halle und in jedem Kreis angeboten zu werden. Richten Sie gerne Ihre Anfrage an die Bildungsreferenten von BLV und WLV auf der jeweiligen Geschäftsstelle.

* Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in der folgenden Interaktiven PDF die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

Obere Extremität

Stabilisationsübungen

Sitz - Seitheben



Zweck:
Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität

Ausführung:
- Aufrechte Sitzposition, beide Füße auf dem Boden
- Arm wird gestreckt seitlich (ca. 45°) nach oben geführt

Variationen:
- mit Theraband ebenfalls möglich, jedoch auf die progressive Widerstandsbelastung achten
- einseitig oder beidseitig arbeiten
- verschiedene Ausgangspositionen

Intensität:
Gewicht: max. 1-4kg
Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Sitz - Military Press



Zweck:
- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopf/höhe
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder
- Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausführung:

- Aufrechte Sitzposition, beide Füße auf dem Boden, Hantel wird auf Schulterhöhe gehalten
- Arm wird von der Schulter nach oben über den Kopf gestreckt

Variationen:

- mit Theraband ebenfalls möglich, jedoch auf die progressive Widerstandsbelastung achten
- unilateral oder bilateral arbeiten
- verschiedene Ausgangspositionen

Intensität:

- Gewicht: max. 1-4kg
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Sitz - Frontheben



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopfhöhe
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder

Ausführung:

- Aufrechte Sitzposition, beide Füße auf dem Boden, Hantel wird auf Schulterhöhe gehalten
- Arm wird gestreckt vor dem Körper bis über die Kopfhöhe geführt

Variationen:

- mit Theraband ebenfalls möglich, jedoch auf die progressive Widerstandsbelastung achten
- unilateral oder bilateral arbeiten
- verschiedene Ausgangspositionen

Intensität:

- Gewicht: max. 1-4kg
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Seitlage - Außenrotation



Wichtig: Falls Ausweichbewegungen der Schulter auftreten, Übung stoppen und/ oder Gewicht reduzieren, sowie korrigieren.

(Kein Video vorhanden)

Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder
- Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausführung:

- Seitenlage, leicht erhöht, Hantel liegt vor dem Körper, Ellbogen liegt an den Rippen, Schultern liegen übereinander
- Hand wird oben Richtung Decke geführt
- langsame fließende Bewegung

Variationen:

- mit Theraband ebenfalls möglich, jedoch auf die progressive Widerstandsbelastung achten
- Seilzug
- verschiedene Ausgangspositionen

Intensität:

- Gewicht: max. 1-4kg
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Bauchlage - Butterfly einseitig



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorn gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattbinder
- Zentralisation des Oberarmes

Ausführung:

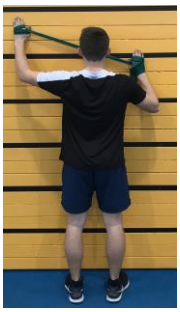
- Bauchlage, erhöht, Hantel liegt auf Schulterhöhe neben dem Körper, Blickrichtung Boden, Oberarm ist in Außenrotation (Handfläche zeigt in Richtung Kopf)
- Arm wird gestreckt Richtung Decke geführt

Variation:
mit Theraband ebenfalls möglich, jedoch auf die progressive Widerstandsbelastung achten

Intensität:

- Gewicht: max. 1-4kg
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Stand - Wandern an der Wand




Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopfhöhe
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder
- Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausführung:

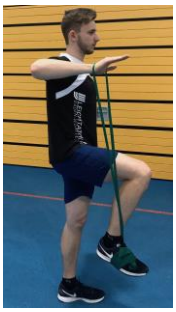
- Stand vor Wand, Hände parallel auf Augenhöhe, Theraband auf Spannung
- Hände werden diagonal immer weiter nach oben geführt

Variationen:

- unterschiedliche Stärken des Therabandes
- verschiedene Ausgangspositionen

Intensität:
Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Stand - exzentrische Schulterstabilität




Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopf
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder
- Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausgangsstellung:

- Aufrechter Stand, Ellbogen auf Schulterhöhe, Theraband ist am Handgelenk und Fußgelenk befestigt, Knie ist angehoben
- Hand wird zur Decke geführt (Spannung auf Theraband wird erhöht)
- Fußwird zum Boden geführt (Spannung auf Theraband wird erhöht)
- Hand wird horizontal langsam Richtung Boden gelassen (exzentrische Arbeit der Außenrotatoren)

Variationen:

- mit Kurzhantel (Partner oder andere Hand muss helfen, das Gewicht nach oben zu bringen)
- Seilzug (Partner oder andere Hand muss helfen, das Gewicht nach oben zu bringen)

Intensität:
Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Stand - einarmiger Butterfly



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder
- Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausführung:

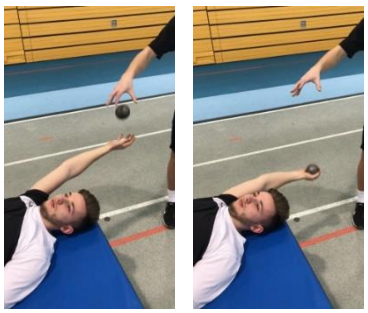
- Aufrechter Stand, Arme zur Seite gestreckt, Ellbogen auf Schulterhöhe, Theraband ist an beiden Handgelenken befestigt
- eine Seite ist aktiv
- Schulterblatt wird zur Wirbelsäule geführt
- Arm wird gestreckt in horizontaler Ebene nach hinten geführt

Variationen:

- verschiedene Ausgangspositionen
- Seilzug

Intensität:
Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Rückenlage - Kugel fangen



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopfhöhe
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter nicht mehr nach vorne gekippt)

Ausführung:

- Rückenlage, erhöht, Beine sind aufgestellt, Arm ist gestreckt über Kopf, Handfläche zeigt zur Decke
- Partner lässt eine Kugel in die Handfläche fallen

Variationen:

- geschlossene Augen
- unterschiedliche Fallhöhen

Intensität:

- Gewicht: ca. 800g (Anfänger) - 3kg (langjährig trainierter Sportler)
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Stand - Rückwärtswerfen




Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterstabilität über Kopf
- Aufrichtung der Brustwirbelsäule (Schulter ist nicht mehr nach vorne gekippt)
- Kräftigung der Schulterblattanbinder, Zentralisation des Oberarmkopfes

Ausführung:

- paralleler Stand ca. 2-3m mit dem Rücken zur Wand
- Ball wird mit angewinkeltem Arm über die Schulter nach hinten gegen die Wand geworfen

Variationen:

Rückwärtswerfen aus dem Stand mit gestreckten Armen (10a)

Intensität:

- Gewicht: ca. 1-2kg
- Wiederholungszahl: 20-30 Wdh.

Bauchlage: gestrecktes Abheben beider Arme



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterbeweglichkeit
- Kräftigung der Schulterblattanbinder

Ausführung:

- Bauchlage, Brustkorb liegt flach auf dem Boden, Arme sind über dem Kopf nach vorn gestreckt, Blick zum Boden, Bauchmuskulatur ist angespannt, Becken ist aufgerichtet
- Arme gestreckt hinter den Kopf nach oben führen
- Brustkorb bleibt weiterhin im Kontakt mit der Unterlage

Variation:

in der Endposition leichte seitneige des Rumpfes nach links und rechts

Einbeinkniestand - passives Bewegen in Schulteraußenrotation




Wichtig: keine ruckartigen Bewegungen

Zweck:
Verbesserung der Schulterbeweglichkeit, vor allem der Außenrotation

Ausführung:

- Einbeinkniestand, Wirbelsäule in einer aufrechten Körperposition, Schulterblatt zur Wirbelsäule gerichtet Ellbogen auf Schulterhöhe, Unterarm in 90° zum Oberarm, Bauchmuskulatur ist angespannt, Becken ist aufgerichtet
- über Gegenarm wird der Oberarm in eine Außenrotation geführt
- langsame und fließende Bewegung

Variationen:
keine

Obere Extremität

Mobilisationsübungen

Stand- Kreisbewegung an der Wand



(Kein Video vorhanden)

Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterbeweglichkeit
- Verbesserung der Rippenbeweglichkeit

Ausführung:

- Stand neben der Wand (Schulter ist so weit von der Wand entfernt, dass der Arm ohne Ausweichbewegung in einer Kreisbewegung bewegt werden kann)
- langsame Kreisbewegung
- auf Höhe der Hosentasche ist die Handrückseite an der Wand

Variationen:

- Entfernung zur Wand
- Kreisrichtung (vorwärts - rückwärts)
- geschlossene Augen

Stand - Tonusregulation der schulterumgebenden Muskulatur



(Kein Video vorhanden)

Zweck:
Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

Ausführung:

- Stand neben der Wand, Arm ist nach hinten gestreckt, Ball liegt auf dem Brustmuskel (M. pectoralis, M. supraspinatus, M. infraspinatus)
- gehaltene Position auf der angesprochenen Muskulatur
- dynamische Bewegungen auf der Muskulatur

Variationen:

unterschiedliche Armhöhe (verschiedene Anteile des M.Pectoralis)

Rumpf

Stabilisationsübungen

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur



Zweck:

- Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur
- Verbesserung der intermuskulären Koordination

Ausführung:

- Rückenlage mit angewinkelten Beinen; Lendenwirbelsäule liegt komplett am Boden auf
- Ein Bein wird langsam gestreckt bis die Ferse den Boden erreicht und anschließend zurück in die Ausgangsstellung bewegt
- Wirbelsäule soll während der Bewegungsausführung am Boden bleiben
- Schultern sollten immer am Boden bleiben

Variationen:

- wenn ein Bein gestreckt ist, das andere daneben führen, anschließend einzeln wieder zurück
- beide Beine gleichzeitig bewegen

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur mit gestreckten Beinen

Rumpf

Mobilisationsübungen

Drehung aus der Bauchlage („Skorpion“)



Wichtig: Schultern bleiben auf dem Boden

Zweck:

- Verbesserung der Beweglichkeit

Ausführung:

- Bauchlage
- ein Bein zum gegenüberliegenden Arm bewegen; Ziel: Fuß und Hand sollten Kontakt bekommen

Variationen:

- Übung mit gestrecktem oder gebeugtem Knie durchführen
- Kopf mit dem Gesicht zur Zielhand oder zur Nichtzielhand drehen

Wirbelsäulenmobilisation „Frosch“



Wichtig: Schultern bleiben auf dem Boden
Fußspitzen anziehen

Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit

Ausführung:

- Bauchlage, Beine angewinkelt, Fersen aneinandergedrückt, Knie auseinandergestellt
- Drehen der Beine in gewinkelter Position nach rechts und links

Variation:
Kopf mit dem Gesicht zur Zielhand oder zur Nichtzielhand drehen

Dehnung Oberschenkelrückseite und Wirbelsäulenmobilisation



Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit

Ausführung:

- Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt
- ein Bein gestreckt abheben bis 90° Hüftbeugung und anschließend zur Gegenseite bewegen

Variationen:

- Arme gestreckt gleichzeitig zur Gegenseite des übenden Beines bewegen
- Kopfdrehung bewusst mit dem Gesicht zur Zielposition oder entgegen

Mobilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur im Liegen



Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule und der Rippenbeweglichkeit
- Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Atmung und der Eigenwahrnehmung

Ausführung:

- Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper liegend
- das rechte Bein wird etwas nach außen gelegt
- das linke Bein wird im Fußbereich auf das rechte Bein gelegt
- die linke Hand bewegt sich zum linken Knie
- der rechte Arm wird im Halbkreis auf dem Boden liegend über den Kopf geführt, es entsteht eine „Halbmondlagerung“
- mehrmaliges bewusstes Einatmen in die rechte seitliche Körpermitte

Variation:

Mobilisation der seitl. Rumpfmuskulatur im Stehen mit gekreuzten Beinen (5a)

Mobilisation im Brustwirbelsäulenbereich (mit Handtuch)



Zweck:

- Entspannung
- Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung

Ausführung:

- Rückenlage; Beine sind angestellt
- Ein Handtuch auf eine angenehme Größe aufrollen und unter den unteren Brustwirbelsäulenbereich legen
- gleichmäßig ein- und ausatmen
- während der Ausatmung den unteren Rippenbogenteil in Richtung Bauchnabel ziehen
- nach 5 Atemzügen das Handtuch unter eine weitere Stelle um Brustwirbelsäulenbereich legen

Variation:

Mobilisation mit überschlagenen und angestellten Beinen (6a)

„Päckchenlage“



Info:
bei Bewegungseinschränkungen im Fuß kann ein Kissen unter den Knöchelbereich gelegt werden

Zweck:

- Entspannung
- Dehnung der Muskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich

Ausführung:

- Fersensitz, Oberkörper auf den Oberschenkeln abgelegt, Arme über den Kopf am Boden ausgestreckt
- gleichmäßig ein- und ausatmen
- nach mehreren entspannten Atemzügen langsam beginnen, das Becken nach rechts und links zu bewegen
- beide Arme so weit wie möglich nach rechts bewegen und dort verweilen
- anschließend das Becken wieder nach rechts und links bewegen
- selbe Bewegung anschließend mit beiden Armen linksseitig über dem Kopf ausführen

Rückenlage - gestrecktes Bewegen der Arme mit Ball



Zweck:

- Verbesserung der dynamischen Schulterbeweglichkeit
- Verbesserung der Rippenbeweglichkeit
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausführung:

- Rückenlage, Ball liegt neben der Wirbelsäule auf der Muskulatur, Arme sind gestreckt zur Decke gerichtet, Bauchmuskulatur ist angespannt, Becken ist aufgerichtet
- Arme werden langsam gestreckt über den Kopf geführt (nur so weit, wie aus dem Schultergelenk gearbeitet werden kann!)
- Achtung auf die Rumpfspannung

Variation:

- Ball wird einseitig neben die Wirbelsäule gelegt
- Ball liegt links und rechts der Wirbelsäule (Doppelball)

Untere Extremität

Stabilisationsübungen

Einbeinstand: Diagonales Strecken und Beugen von Arm und Bein



Zweck:

- Verbesserung der Sensomotorik im Fuß
- Verbesserung des Gleichgewichtes
- Verbesserung der dynamischen Stabilität der unteren Extremität

Ausführung:

- Stand auf einem Bein
- Bein und diagonalen Arm zeitgleich beugen und strecken

Variationen:

- Stand barfuß
- Stand auf Airexkissen
- Stand auf Balancekissen
- Stand auf unebenem oder weichem Untergrund (z.B: abgerundete Kieselsteine oder Rasen)
- Ausführung mit geschlossenen Augen

Einbeinstand – Standwaage 1



Zweck:

- Verbesserung der Sensomotorik im Fuß
- Verbesserung des Gleichgewichtes
- Verbesserung der dynamischen Stabilität der unteren Extremität

Ausführung:

- Einbeinstand mit hohem Kniehub des Spielbeines, beide Arme seitlich ausgestreckt
- Durch Bewegen des Spielbeines nach hinten und der Verlagerung des Oberkörpers nach vorn soll die Standwaage als Zielposition eingenommen werden

Variationen:

- Stand barfuß
- Stand auf Airexkissen
- Stand auf Balancekissen
- Stand auf unebenem oder weichem Untergrund (z.B: abgerundete Kieselsteine oder Rasen)
- mit den Armen zusätzlich kleine Bewegungen ausführen

Einbeinstand - Standwaage 2



Zweck:

- Verbesserung der Sensomotorik im Fuß
- Verbesserung des Gleichgewichtes
- Verbesserung der dynamischen Stabilität der unteren Extremität

Ausführung:

- Einbeinstand mit hohem Kniehub des anderen Beines, beide Arme seitlich hängend
- Durch Bewegen des Kniehubbeines nach hinten und der Verlagerung des Oberkörpers nach vorn und der Armstreckung über den Kopf soll die Standwaage als Zielposition eingenommen werden

Variationen:

- Stand barfuß
- Stand auf Airexkissen
- Stand auf Balancekissen
- Stand auf unebenen oder weichen Untergrund (z.B: abgerundete Kieselsteine oder Rasen)
- Medizinball mit den Händen halten
- Verbesserung dynamische Rumpfstabilität

Kräftigung der Fußhebemuskulatur als Partnerübung



Zweck:

- Kräftigung der Fußhebemuskulatur
- Vorbereitung für Sprung- bzw. Sprintstartübungen

Ausführung:

- Sitz mit angewinkelten Beinen
- Fuß heben, während der Partner unter dem Einsatz des eigenen Körpergewichtes den Widerstand bestimmt

Variation:

Veränderung der Bewegungsrichtung beim Fußheben -> nach innen oder nach außen oben

Übungsprogramme

Fuß- Programm 1

Empfehlung: 2x tägliches Durchführen des Übungsprogrammes
1. Woche: Übungen 1-3
2. Woche: 3 Tage: Übung 4; 3 Tage: Übung 5 durchführen; 1Tag: Frei
3. Woche: 3 Tage: Übung 6; 3 Tage: Übung 7

1) kurze Eisabreibung der Füße, anschließend abtrocknen (besonders zwischen den Zehen)

2) 6x pro Seite einzeln folgende Reihenfolge im Sitzen durchführen:
a) Zehen hochziehen
b) Zehen abspreizen
c) Zehen gespreizt absenken
d) Zehen „ansaugen“ an den Boden
e) Großzehen und Kleinzehenballen in den Boden drücken ohne Spannungsverlust der Zehen
f) Ferse in den Boden drücken
g) Ballen- und Fersenbereiche annähern -> Längsgewölbe aufrichten

3) 6x pro Seite einzeln folgende Reihenfolge im Sitzen durchführen:
a) Zehen hochziehen und Spannung im Mittelfuß wahrnehmen
b) Zehen ohne Spannungsverlust (Änderung des Quer- und Längsgewölbes) langsamen und gleichmäßig zum Boden führen
c) Zehen „ansaugen“

4) Übungen 2 und 3 im beidbeinigen Stand durchführen

5) Übungen 2 und 3 im Einbeinstand durchführen (Beinachse beachten)

6) Übungen 2 und 3 im Gehen durchführen

7) 2x pro Bein im Wechsel folgende kleine Sprungfolgen durchführen:
a) kleiner Sprung nach rechts + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
b) kleiner Sprung nach links + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
c) kleiner Sprung nach vorn + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
d) kleiner Sprung nach hinten + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
e) kleiner Sprung nach rechts + kleiner Sprung zurück auf Ausgangspunkt + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
f) kleiner Sprung nach links + kleiner Sprung zurück auf Ausgangspunkt + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
g) kleiner Sprung nach vorn + kleiner Sprung zurück auf Ausgangspunkt + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung
h) kleiner Sprung nach hinten + kleiner Sprung zurück auf Ausgangspunkt + sofortige Einnahme der erlernten Fußspannung

(Zu diesem Fußprogramm ist kein Video vorhanden)

Fuß - Programm 2

Empfehlung für Übung 1 und 2:

Streckenlänge: 20m
Barfuß
Häufigkeit: ein bis zweimal wöchentlich

1) Rückwärts gehen

Hüft- und Kniebeugung; Rücken „gerade“ = leichtes Hohlkreuz; Schrittlänge: einen Fuß Abstand; Spurbreite: Hüftbreit



a) abrollen von Zehen zur Ferse gleichmäßig
b) abrollen von Zehen zur Ferse auf der Außenseite des Fußes
c) abrollen von Zehen zur Ferse auf der Innenseite des Fußes
d) abrollen von Ferse zu den Zehen (mit Fersenaufsatz beginnen)

2) Seitlich gehen

einmal nach rechts; einmal nach links



a) führendes Bein: Fersen- (innenliegende Seite) und Großzehenballenaufsatz zeitgleich -> abrollen zur Kleinzehenballenseite und Ferse (außenliegender Teil); folgendes Bein: Aufsetzen ohne Aufgabe



b) führendes Bein: aufsetzen ohne besondere Aufgabe folgendes Bein: Fersen- (außenliegende Seite) und Kleinzehenballenaufsatz zeitgleich -> abrollen zur Großzehenballenseite und Ferse (innenliegender Teil)



c) führendes Bein: Fersen- (innenliegende Seite) und Großzehenballenaufsatz zeitgleich -> abrollen zur Kleinzehenballenseite und Ferse (außenliegender Teil) folgendes Bein: Fersen- (außenliegende Seite) und Kleinzehenballenaufsatz zeitgleich -> abrollen zur Großzehenballenseite und Ferse (innenliegender Teil)

3) Langsitz direkt an der Wand

Beine gestreckt; Fußsohlen (inkl. Ferse) an der Wand



a) 30 Wiederholungen Ballen von der Wand abheben



b) 30 Wiederholungen Zehen von der Wand abheben



c) 15 Wiederholungen Zehen und Ballen nacheinander von der Wand abheben und nacheinander zurückführen



d) 30 Wiederholungen Ballen von der Wand abheben + Rotation beider Beine



e) 30 Wiederholungen Ballen von der Wand abheben + Rotation eines Beines

4) Langsitz

Waden liegen auf einer Erhöhung damit die Füße frei kreisen können oder alternativ: Langsitz auf einer Bank oder einer Matte; Beachte: seitengleiche Bewegungsausschläge)



a) beidseitiges Fußkreisen nach außen (gleichmäßig)
b) beidseitiges Fußkreisen nach innen (gleichmäßig)
c) beidseitiges Fußkreisen nach rechts (gleichmäßig)
d) beidseitiges Fußkreisen nach links (gleichmäßig)

Das komplette Video des Übungsprogramms Fuß 2

Mobilisation Knie/Hüfte/Becken/Wirbelsäule - Programm 1

Zur Kontrolle und zum Vergleich können vor der Übungsabfolge folgende drei Übungen durchgeführt:

- „Schaukelpferd“
- „Frosch“
- „Seitneige aus der Bauchlage mit angewinkelten/gebeugten Knie“

Das Durchführen der genannten Übungen soll lediglich die Wahrnehmung schulen.

Bei der Ausführung der Übungen soll deswegen auf folgendes geachtet werden:

- Bewegungsausmaß im Seitenvergleich
- Gleichmäßigkeit der Bewegung
- Persönlich empfundene Anstrengung während der Bewegungsdurchführung
- Durchführung soll schmerzfrei sein

Das Übungsprogramm ist ein Ergänzungsprogramm zum Training und kann vor und nach einer Trainingseinheit durchgeführt werden.

„Schaukelpferd“



Ausführung:

- Rückenlage, jede Hand umfasst jeweils das seitengleiche Knie
- durch gleichmäßige Bewegungen die Auflagefläche des Rückens von Schulter zum Gesäß und zurück verändern (schaukeln)

„Frosch“



Ausführung:

- Bauchlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine im Knie angewinkelt, Fersen aneinander, Knie weit auseinander
- durch einseitiges Abheben eines Oberschenkels und des seitengleichen Beckens wird eine Rotation der Wirbelsäule durchgeführt

Seitneige aus der Bauchlage mit angewinkelten/gebeugten Knie



Ausführung:

- Bauchlage, Arme seitlich ausgestreckt, Beine im Knie angewinkelt, Beine sind parallel nebeneinander
- durch kleine Schrittbewegungen zur Seite wird eine Rumseitneige erzielt

Übungsabfolge Programm 1

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand



A)

- Ein Knie wird von der Ausgangsposition, über die Wade des anderen Beines bis zum Boden gesetzt und anschießend zur Ausgangsposition geführt
- Das Berühren des Bodens hinter der Wade erfolgt bei jedem Durchgang etwas weiter fußabwärts als zuvor
- Sobald das Aufsetzen des Knies auf Knöchelhöhe geschieht, werden die genannte Bewegung wieder in Richtung Knie durchgeführt
- Endpunkt ist eine überkreuzte Knie- an Kniestellung



B)

- Mit beiden Händen nach rechts und links wandern
- Eine Hand klopft auf die Unterlage
- Ausführung der Klopfbewegung so nah am Körper wie möglich und so und so weit entfernt wie möglich
- Die andere Hand führt anschließend dieselben Bewegungen aus



C)
- Beide Hände bleiben stehen
- Mit den überkreuzten Beinen zwischen die Hände laufen
- Mit den überkreuzten Beinen um die Hände laufen so weit wie möglich und anschließend wieder zurück



D)
- Die Füße voneinander entfernen und wieder annähern
- Bewegung mehrmalig durchführen



E)
- Mit dem Gesäß zwischen die Füße setzen und wieder zurück
- Bewegung mehrmalig wiederhohlen



F)
- Aufgaben A) bis F) mit der anderen Seite durchführen

G)
- Vorwärts- und Rückwärtsgehen im Vierfüßlerstand während die Kniee im Wechsel überkreuzend voreinander gesetzt bzw. rückwärts überkreuzend hintereinander gesetzt werden

Das komplette Video des Übungsprogramms 1

Mobilisation Knie/Hüfte/Becken/Wirbelsäule - Programm 2

A)

- Rückenlage mit angestellten Beinen
- Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gestellt
- Das rechte Knie wird in gleichmäßigen Bewegungen nach innen und außen bewegt, dabei bleibt der Fuß auf dem Knie stehen

B)

Das Knie wird in der maximalen Außenposition gehalten und das linke Bein wird mehrere Male abwechselnd nach rechts und links bewegt

C)

Das rechte Knie wird in gleichmäßigen Bewegungen nach innen und außen bewegt, dabei bleibt der Fuß auf dem Knie stehen

D)

Das Knie wir in der maximalen Innenposition gehalten und das linke Bein wird mehrere Male abwechselnd nach rechts und links bewegt

E)

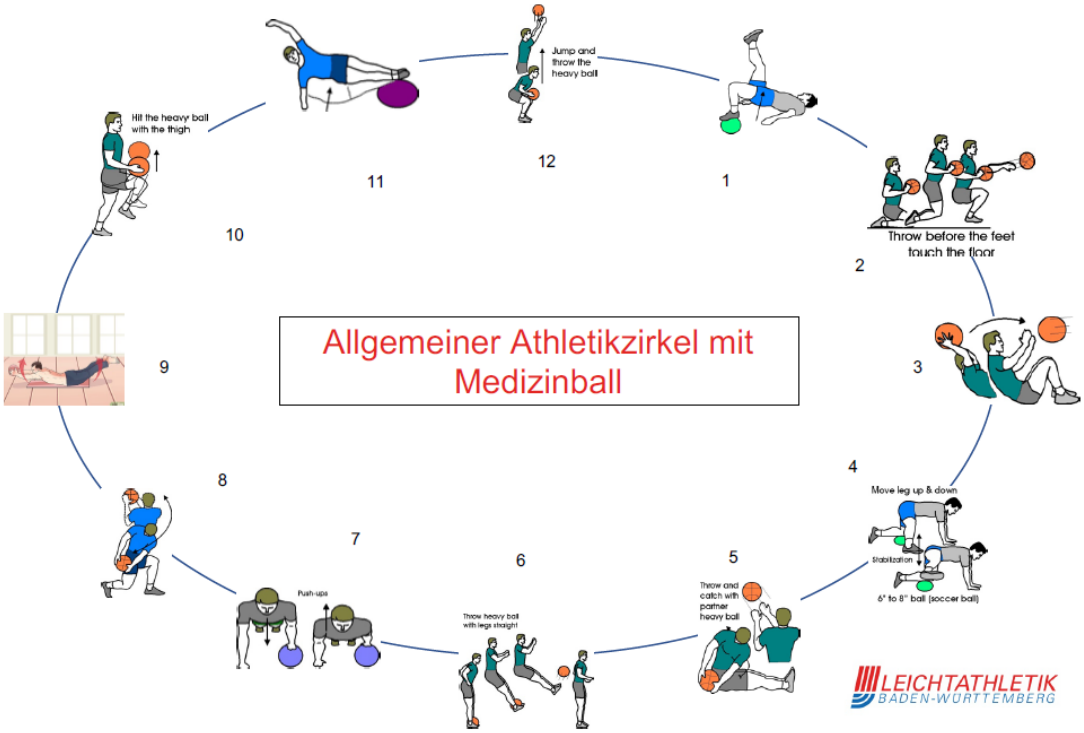
Aufgaben A) bis D) mit dem anderen Bein durchführen

F)

- Beine ausstrecken und Fersen aneinanderlegen
- Im Wechsel die Beine fusswärts schieben ohne dass die Fersen den Kontakt verlieren

(Zu diesem Programm ist kein Video vorhanden)

Athletikzirkel





Rumpfstabilisation

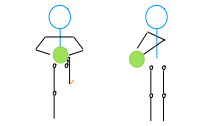


Päckenlage:

Gesäß auf den Füßen; mit beiden Armen nach links oder rechts eine Seitneigung imitieren

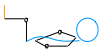
Am Bewegungsende mehrmalig teil ein und ausatmen

Gesäß nach rechts und links über die Füße bewegen



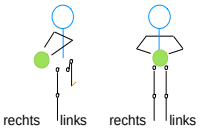
Grundübung: „Funkemariechen“

Kniehub links + beide Arme sind mit einem Ball gestreckt vor dem Körper;
Bodenkontakt mit dem linken Fuss + Arme und Rumpf sind nach rechts rotiert



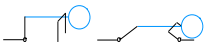
Rückenlage, Beine 90° angewinkelt
Hände unter die Lendenwirbelsäule an die Beckenkante

Angabe: abheben des Gesäßes
Schultern und Kopf sollen liegen bleiben



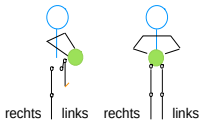
Grundübung: „Funkemariechen“

Kniehub links + Arme und Rumpf sind nach rechts rotiert;
Bodenkontakt mit dem linken Fuss + beide Arme sind mit einem Ball gestreckt vor dem Körper;



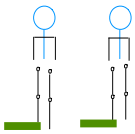
4-Füßler-Stand; Hand unterhalb der Schultern, Knie unterhalb des Hüftgelenkes

Aufgabe: Vorwärts bewegen bis Unterarmstütz erreicht ist und zurück in Ausgangsstellung



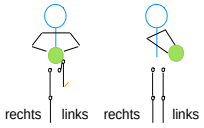
Grundübung: „Funkemariechen“

Kniehub links + Arme und Rumpf sind nach links rotiert;
Bodenkontakt mit dem linken Fuss + beide Arme sind mit einem Ball gestreckt vor dem Körper;



Einbeinstand auf einer Matte

Aufgabe: das Becken heben und senken
Variante: Beckenbewegung als wenn man ein Tal oder wie ein Berg zeichnet



Grundübung: „Funkemariechen“

Kniehub links + beide Arme sind mit einem Ball gestreckt vor dem Körper;
Bodenkontakt mit dem linken Fuss + Arme und Rumpf sind nach links rotiert

Varianten: anstatt Kniehub -> Nachziehbein Bewegung durchführen

Varianten: anstatt Arm und Rumpfrotation -> Bewegung der Arme über den Kopf

Kontaktdaten

Florian Bauder



Landestrainer Mehrkampf
Physiotherapeut Prävention / Rehabilitation

mail: bauder@bwleichtathletik.de

Cathleen Tschirch



Landestrainerin Sprint
Physiotherapeutin Prävention / Rehabilitation

mail: tschirch@bwleichtathletik.de

Geschäftsstelle Leichtathletik Baden-Württemberg

Fritz-Walter-Weg 19
D-70372 Stuttgart
Tel: +(49) 711-28077-701
Fax. +(49) 711-28077-720
mail: info@bwleichtathletik.de
homepage: www.bwleichathletik.de

© Die Rechte am Bildmaterial liegen bei der Leichtathletik Baden-Württemberg. Die unbefugte Nutzung ist nicht gestattet.



LEICHTATHLETIK
BADEN-WÜRTTEMBERG