



Klaus Oltmanns

Gymnastik für das Aufwärmen

Bewegungsamplituden und Stabilität leistungsfördernd anbahnen!

12

In Kooperation mit der

□ □ □ *philippka training – DIE SPORTARTENÜBERGREIFENDE BROSCHÜRENREIHE*

Zahlreiche praktische Trainingsinhalte, Vorgehensweisen und Hintergründe gibt es nicht nur in der „eigenen“ Sportart, sondern vergleichbar oder mit anregenden Erfahrungen auch nebenan in anderen sportlichen Bereichen. Sie bilden die sichere Basis für die sportartspezifische Ausprägung in Training und Wettkampf. Nicht immer muss also das Rad neu erfunden werden.

Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. So können Sie vorhandene Ressourcen und Erfahrungen nicht nur der eigenen Sportart nutzen.

Die kompakten Broschüren im handlichen Format sind topaktuell und didaktisch hochwertig aufbereitet, sodass Sie sich auf 48 bis 64 Seiten zu jeweils einem einzigen Thema fundiert und praxisgerecht informieren können. Hintergründe und das Handwerkszeug des Trainers werden nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt.

In loser Folge werden pro Jahr ca. fünf Broschüren erscheinen, die in fünf Themenblöcke eingeteilt sind:

- Trainerhandwerk – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training, z. B. zur Organisation und Leitung, zum Umgang mit den Sportlern, zu Problemfeldern wie Konflikten oder Kommunikation.
- Hintergründe praxisnah – hier werden grundlegende wie auch aktuelle Erkenntnisse z. B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis oder auch als Begleitung einer Aus- und Fortbildung für Sie „übersetzt“.
- Motorische Grundausbildung – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten, damit die Kinder in ihren Gruppen eine vielseitige sportliche Basis erhalten.
- Sportartenübergreifende Praxis – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen, die in mehreren Sportarten insbesondere für den Wettkampfsport gebraucht werden, z. B. zur Entwicklung von Grundlagenausdauer oder Schnelligkeit.
- Übungssammlungen – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt. Für jeden Übungsleiter und Trainer ist etwas dabei.

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Einführung	4
1.1	Aufgaben und Ziele des Aufwärmens	4
1.2	Aktueller Kenntnisstand zum Dehnen	5
1.3	Dehnen im Aufwärmen?	6
1.4	Bausteine für die Praxis	6
2	Hopserlauf-Variationen	8
3	Wirbelsäulengymnastik	12
4	Fußgymnastik und -mobilisation	22
5	Einbeinstand	30
6	Dehnen – hinein und wieder hinaus	38
7	Twister	50
8	Übungen mit dem Stab	56
9	Übungen mit dem Seil	60

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-179-7

© 2009 by Philippka-Sportverlag, Postfach 15 01 05, D-48061 Münster

Lektorat: Frank Müller, Sandra Wübken, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Graphische Gestaltung: Thorsten Krybus, Christian Bendfeld, Janosch Peltzer

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Frank Müller

Ein besonderer Dank gilt der Handballabteilung des ASC 09 Dortmund (Fotoaufnahmen).

Gesamtherstellung: Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

WAS ERWARTET SIE HIER?

Sie erhalten einen kurzen Überblick zu folgenden Inhalten:

- Aufgaben und Ziele des Aufwärmens

- Die Rolle des Dehnens
- Bewertung des Stretching (im Aufwärmen)
- Aktuelle Aufgabe und Verfahrensweise der Aufwärmgymnastik

■ ■ ■ 1.1 Aufgaben und Ziele des Aufwärms

Vor jeder sportlichen Betätigung – sei es Training oder Wettkampf – findet ein Aufwärmen statt, um eine optimale Lern- und Leistungsbereitschaft herzustellen und um Verletzungen vorzubeugen (vgl. *philippka training*, Band 1).

Üblicherweise bilden gymnastische Übungen (Dehnübungen) einen Teil dieser Vorbereitung. Durch sie sollen eine ausreichen-

de Beweglichkeit (genauer: das Sicherstellen ungehinderter Bewegungsausschläge entsprechend den vorzubereitenden Bewegungen) sowie eine Vorbeugung vor möglichen Verletzungen erreicht werden.

Seit Aufkommen des so genannten Stretchings, also des gehaltenen, statischen Dehnens, zu Beginn der 1980er-Jahre, hat sich diese Art zu dehnen auch im Aufwärmen durchgesetzt. Ältere Formen wurden als Zerr-Gymnastik benannt und zunehmend als ungeeignet oder gar gefährdend



Individuelle Aufgabe gemeinsam ausgeführt – Teambuilding im Aufwärmen.

eingeordnet. Diese Bevorzugung basierte allerdings eher auf „logischen“ Erklärungen als auf gesicherten, durch Untersuchungen gestützten Erkenntnissen.

Erst seit einigen Jahren gibt es vermehrt auch wissenschaftliche Untersuchungen zu den physiologischen Wirkungen des Dehnen (vgl. dazu zusammenfassend z.B. A. Klee und K. Wiemann: Beweglichkeit/Dehnfähigkeit. Schorndorf: Hofmann 2005 oder S. Turbanski: Stretchen: ja oder nein? In *leichtathletiktraining* 9+10/2005, S. 50 bis 55). Diese stellen vor allem das Stretching als unerlässlichen Bestandteil des Aufwärmens zur Verletzungsvorbeugung und Herstellen einer ausreichenden Beweglichkeit in Frage.

■ ■ ■ 1.2 Aktueller Kenntnisstand zum Dehnen

Zur Erläuterung vorab: Dehnen und Stretching bedeuten nicht dasselbe, auch wenn die Begriffe umgangssprachlich oft gleichbedeutend verwendet werden. Während „Dehnen“ als Oberbegriff sowohl für statische wie auch dynamische Methoden steht, beschreibt „Stretching“ lediglich die Form rein statischen Dehnens. Genau so werden die Begriffe im Folgenden verwendet.

Der aktuelle, durch Untersuchungen abgesicherte Wissensstand zum Dehnen widerspricht zum Teil tradierten Auffassungen und immer noch üblicher Praxis. Er lässt sich wie folgt in einfacher Form zusammenfassen:

- Dynamisches Dehnen ist nicht schädlich.
- Statisches Dehnen, vor allem das einfache gehaltene Dehnen (Stretching), ist in der Wirkung dem dynamischen Dehnen nicht überlegen. Ein Überblick über bisherige Untersuchungen kommt zum Ergebnis, dass eine spezielle Kombinationsform (zunächst Anspannen des später zu dehnenden Muskels, dann Dehnen dieses Muskels durch Anspannen des muskulären Gegenspielers) die ertragreichste Dehnform ist, gefolgt vom dynamischen Dehnen. Danach folgen weitere Varianten und Kombinationen des statischen Dehnens mit dem Schlusslicht des „reinen“ Stretchings (ausschließlich gehaltenes Dehnen).
- Viele Effekte des Dehnens in einer Trainingseinheit oder vor dem Wettkampf halten nur wenige bis maximal 30 Minuten an.
- Statisches Dehnen vor Belastungen mit schnell- oder maximalkraftorientierten sowie insbesondere reaktiven Anforderungen senkt vorübergehend die Leistungsfähigkeit. Durch dem Dehnen folgende spannungsaufbauende Übungen ist dieser Effekt nur bedingt vorzeitig zu beheben.
- Eine Verletzungsvorbeugung durch Dehnen im Aufwärmen ist nur selten nachweisbar. Möglicherweise kommt es sogar zu einer vermehrten Verletzungsgefahr im Anschluss an das Dehnen (kurzfristige Wirkung).
- Ob Dehnen nach dem Training oder Wettkampf die Erholung beschleunigt oder gar Muskelkater vorbeugt, ist bisher ungeklärt.

1. Hopserläufe mit Zusatzaufgaben

Bewegungsfreiraume schaffen

vor dem Sprinten/Springen	●			bis 6 Jahre			
vor dem Werfen/Schlagen	●	●	●	7 bis 10 Jahre	●	●	
vor Ganzkörperübungen	●	●	●	11 bis 14 Jahre	●	●	●
				15 bis 18 Jahre	●	●	●

Könnensstufe

Anfänger	●	●	neuromuskuläre			
Fortgeschritten	●	●	Stabilisierung schaffen			
Könner	●	●	für Rumpf und Hüfte	●	●	
			für Knie und Fuß	●	●	
			für die Schultern	●	●	

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: ● alleine | paarweise | ● als Gruppe

Geräte: keine



Organisation

- Die Gruppe bewegt sich auf einer ausreichend großen, ebenen Fläche.
- Zahlreiche Spielfeldlinien o. Ä. auf der Fläche können hilfreich sein.

Ablauf

- Alle bewegen sich im leichten Hopserlauf kreuz und quer über die Fläche, ohne dass es dabei zu einem Zusammenstoß kommt.
- Jeder lässt dabei seine gestreckten Arme wie eine Windmühle kreisen (nicht parallel, sondern gegengleich: wenn ein Arm oben ist, ist der andere unten).

Variationen

- Durch die Vorgabe der Bewegungsrichtungen von Hopserlauf und parallel geführtem Armkreis ergeben sich vier verschiedene Kombinationen: Hopserlauf vorwärts bzw. rückwärts, jeweils mit Kreisen vorwärts oder rückwärts (s. Bildreihe links).
- Beim Hopserlauf erfolgt der jeweils erste Fußaufsatz zum Beinwechsel nach dem Hüpfen nicht wie üblich geradeaus: Ohne dass der Oberkörper mitgedreht wird, setzt der linke Fuß rechts von der Körpermitte bzw. der rechte Fuß entsprechend links auf – dabei nur kleine Hüpfen durchführen (s. Bild rechts)!
- Wieder erfolgt der Hopserlauf mit „überkreuztem“ Fußaufsatz (s. o.), nur fasst der Sportler jetzt seine beiden Hände zusammen und hält die Arme schulterhoch nach vorn. Die Arme werden ruhig gehalten, der Blick geht immer

Richtung Hände, auch wenn der Unterkörper gedreht wird.

- „Überkreuzter Hopserlauf“ mit zur Seite gestreckten Armen.
- Kombinieren Sie die Hopserläufe mit Armkreisen mit den „überkreuzten Hopserläufen“.

Beachte

- Für die Sicherheit ausreichend Raum einplanen – mehr als beim einfachen Laufen!
- Vor allem bei den ungewohnten Richtungskombinationen kommt es gelegentlich zur Passgänger-Koordination, dann sollte korrigierend eingegriffen werden.
- Die Arme bleiben beim Armkreisen möglichst lang.
- Beim „überkreuzten Hopserlauf“ kann der Hopserlauf z. B. über Spielfeldlinien durchgeführt werden, sodass der überkreuz wechselseitige Fußaufsatz vom Sportler selbst gut kontrolliert werden kann.
- Immer auf ruhige Rumpfhaltung achten!



5. Vor und zurück im Ausfallschritt

Bewegungsfreiraume schaffen

vor dem Sprinten/Springen	● ● ●
vor dem Werfen/Schlagen	● ●
vor Ganzkörperübungen	● ●

Altersbereich

bis 6 Jahre			
7 bis 10 Jahre	● ●		
11 bis 14 Jahre	● ● ●	●	●
15 bis 18 Jahre	● ● ●	● ●	● ●

Könnensstufe

Anfänger	● ●
Fortgeschritten	● ● ●
Könner	● ● ●

neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte

für Knie und Fuß

für die Schultern

Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten: ● alleine | paarweise ● als Gruppe

Geräte: keine



1

Organisation

- Einzelübung am Ort auf ebenem Untergrund für einen sicheren Stand

Ablauf

- Aus dem Stand macht der Sportler einen weiten Ausfallschritt, der vordere Fuß wird deutlich vor dem Knie aufgesetzt.
- Mit aufrechtem Rumpf das Knie weiter nach vorn schieben, bis die Dehnung auf der Hüftvorderseite des hinteren Beins eintritt (s. Bild 1).
- Danach bewegt sich der Sportler langsam wieder zurück in den Stand.
- Anschließend erfolgt ein Beinwechsel.

Variation

- Nach der Dehnung geht der Sportler nicht wieder zurück in den Stand mit Beinwechsel, sondern führt langsam fortschreitende Ausfallschritte vorwärts aus (s. Bild 2).

Beachte

- Der Sportler muss aus der Ausgangsstellung weit und geradlinig mit seinem Fuß vorgreifen, um in den weiten Ausfallschritt zu gelangen. Der Fuß des vorderen Beines muss vor dem Knie sein.
- Achten Sie auf das „weiche Hineingehen“ in die Dehnung.
- Der Rumpf bleibt immer aufrecht!





Gymnastik - aber richtig!

Stretching (langes statisches Dehnen) ist im Aufwärmen vieler Sportarten nicht mehr gefragt, seitdem bekannt ist, dass es vor allem die schnellkraftabhängige Leistungsfähigkeit mindern kann. Viele Sportler und Trainer sind nun verunsichert, weil sie nicht recht wissen, was sie nun stattdessen tun sollten.

Diese Broschüre enthält zahlreiche gymnastische Übungen, mit denen Sie den Körper ohne Stretching auf bevorstehende Belastungen vorbereiten können.



Dr. Norbert Stein

(Leichtathletik-Experte, Dozent an der DSHS Köln,
Konditionstrainer der DFB-Frauen-Fußballnationalmannschaft



ISBN 978-3-89417-179-7

Mehr Informationen im Internet unter
www.philippka.de • www.philippka-training.de