



Andreas Künkler

Fit werden im Sand

Koordination und Kondition abwechslungsreich verbessern

14

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. – Die sportartenübergreifende Broschürenreihe *philippka training* bereitet den lohnenden Blick über den Zaun auf und stellt Ihnen den reichen Erfahrungsschatz praxisnah und handlungsorientiert zur Verfügung. 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. In fünf Themenblöcken werden Hintergründe und das Handwerkszeug

des Trainers nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern sind für die Praxis aufbereitet. Praktische Übungs- und Trainingsformen sind zudem für den schnellen und zielsicheren Zugriff konzipiert und dargestellt:

- Trainerhandwerk – hier erhalten Sie Tipps für das tägliche Training.
- Hintergründe praxisnah – hier werden Erkenntnisse z.B. aus der Sportwissenschaft für die Trainingspraxis für Sie „übersetzt“.
- Motorische Grundausbildung – hier ist die gut sortierte Praxis für die allgemeinen Übungsstunden enthalten.
- Sportartenübergreifenden Praxis – die Fundgrube mit Praxisinhalten und kompakten Trainingshinweisen.
- Übungssammlungen – hier ist zu einzelnen Themen ein Fundus an Übungen zusammengestellt.

Bisher sind in der Reihe *philippka training* folgende Bände erschienen

Band 13: Laufen – Springen – Werfen

Band 12: Gymnastik für das Aufwärmen

Band 11: Athletiktraining mit Zweikämpfen

Band 10: Praxiswissen Sportmedizin

**Band 9: Spielen mit dem Gleichgewicht,
Teil 2**

Band 8: Alle Kräfte ins Gleichgewicht!

**Band 7: Spielen mit dem Gleichgewicht,
Teil 1**

Band 6: Sportpraxis organisieren und leiten

Band 5: Einfach zu schnellen Beinen

Band 4: Mit Spiel zum Ziel, Teil 2

Band 3: Mit Spiel zum Ziel, Teil 1

**Band 2: Grundlagenausdauer vielfältig
entwickeln**

Band 1: Kleine Warm-up-Fibel

□ □ □ INHALTSVERZEICHNIS

1	Trainieren im Sand	4
1.1	Besonderheiten nutzen	5
1.2	Eignung für alle Sportarten	5
1.3	Spezielle Trainingswirkungen	6
1.4	Differenzieller Lernansatz	7
1.5	Training organisieren	8
1.6	Tipps für das Training	8
1.7	Inhaltsbereiche	11
1.8	Zum Umgang mit der Praxissammlung	13
2	Kräftigung der Fußmuskulatur	14
3	Körperstabilisierung	26
4	Sprint- und Laufübungen	36
5	Sprungübungen	46
6	Spiele	56

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 978-3-89417-188-9

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

Lektorat: Frank Müller, Werner Böwing

Herstellung: Werner Böwing

Graphische Gestaltung: Christian Bendfeld und Janosch Peltzer

Umschlagfotos und alle weiteren Fotos: Conny Kurth

Ein besonderer Dank gilt den Beachvolleyballerinnen Katrin Holtwick und Ilka Semmler sowie Chantal Laboureur und Kira Walkenhorst (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 Antworten auf die Fragen:

- Welche speziellen Wirkungen hat das Training im Sand?

- Was muss bei der Organisation beim Training im Sand besonders beachtet werden?
- Gibt es weitere Besonderheiten gegenüber dem Training auf normalem Untergrund?

Die Anzahl der Beachsportanlagen ist in Deutschland in den letzten Jahren stetig angestiegen. Viele Vereine, Schulen, Kommunen und kommerzielle Anbieter haben den Aufforderungscharakter des Sportbodens Sand erkannt und entsprechend reagiert.

Das Sporttreiben auf diesem Untergrund wirkt motivierend und stellt für viele eine willkommene Abwechslung zur Hauptsportart dar. Als Trainingsstätte können außer den großen Beachsportanlagen auch die vielen Beachvolleyballfelder und Sandgru-



Abwechslungsreich und mal anders: Staffellauf im Sand

ben aus der Leichtathletik genutzt werden. In jedem Fall kommt es durch den sandigen Untergrund zu speziellen Trainingseffekten, die auch in andere Sportbereiche transferiert werden können.

■■■ 1.1 Besonderheiten nutzen

Der Sportboden Sand bietet im Vergleich zu festen Untergründen einige spezielle Eigenschaften, die dem Trainingsprozess dienen können. Die sicherlich außergewöhnlichste Besonderheit ist, dass es sich um einen nachgebenden Boden handelt, wodurch viele Bewegungscharakteristika, die auf festem Untergrund bekannt sind, stark verändert werden. Doch Sand ist längst nicht gleich Sand! Der Korndurchmesser, der Feuchtigkeitsgehalt, der Reinheitsgrad und nicht zuletzt der Untergrund beeinflussen die Tiefe des Sandes. Je nach Trainingsziel kann demnach zwischen Orten mit besonders tiefem oder festem Sand variiert werden. Auf modernen Beachsportanlagen werden mittlerweile verschiedene Sandqualitäten angeboten.

Da das Training auf Sand häufig auch unter freiem Himmel stattfindet, kommen weitere Aspekte hinzu. Sonne und Wind wirken sich auf den Trainingsprozess meist störend aus, sorgen aber auch für neue Herausforderungen. Wer sich, besonders bei den Trainingsübungen mit einem Spielgerät, mit den Umwelteinflüssen arrangieren kann, dem wird es später bei besseren Bedingun-

gen um so leichter fallen, erfolgreich zu agieren.

■■■ 1.2 Eignung für alle Sportarten

Eine Unterscheidung zwischen den speziellen Beachsportarten und den Sportdisziplinen, die regulär auf anderen Bodenbelägen ausgetragen werden, ist notwendig. Erstgenannte wie Beachvolleyball, Beachsoccer oder Beachhandball unterscheiden sich in ihrer Spielstruktur und dem Regelwerk deutlich von den jeweiligen traditionellen Varianten. Als populärstes Sportspiel hat sich weltweit Beachvolleyball etabliert und genießt auch als einzige Sand sportart den Status einer olympischen Disziplin. Alle übrigen Sportarten am Strand haben regional bedingt eine stark unterschiedliche Popularität entwickelt. Die Athleten aus den Beachsportarten können primär die Übungen aus den Kapiteln zwei bis fünf dieser Broschüre zur Verbesserung ihres Trainingszustandes nutzen.

Alle anderen Sportler können von diesen Anregungen genauso profitieren und finden zusätzlich einige Ideen für Spiele auf Sand (Kapitel 6). Auch Sportarten, deren Zielwettkämpfe auf anderen Bodenbelägen ausgetragen werden, können die Trainingswirkungen des Sportbodens Sand nutzen. Etablierte Beachsportarten in regulierter Wettkampfform haben wir hier nicht aufgeführt. Sie können sich dennoch davon für das eigene Training anregen lassen. Regeln

5. X und O

Altersbereich

bis 8 Jahre
9 bis 12 Jahre
13 bis 15 Jahre
16 Jahre und älter



Könnensstufe

Anfänger
Freizeitsportler
Fortgeschritten
Könner



Anforderungsprofil

Koordination
Kraft



Schnelligkeit
Ausdauer

Organisatorische Voraussetzung

Geräte: keine



Organisation

- Einzelübung am Ort.

Ablauf

- Der Sportler steht in schulterbreiter paralleler Fußstellung im Sand. Die Hände liegen an der Taille an.
- Beide Fußspitzen drehen auf der Stelle nach innen (X-Beinstellung, s. Bilder 1 und 1a). Die Ballen bleiben dabei auf der gleichen Position stehen. Dabei soll sich der Fuß bei jeder Bewegung etwas in den Sand eingraben (den Widerstand spüren).
- Wenn die Endposition erreicht ist, wird die Rotationsbewegung in die entgegengesetzte

Richtung fortgesetzt. Die Fußspitzen zeigen anschließend nach außen (O-Beinstellung, s. Bilder 2 und 2a).

- Die Füße jeweils zehnmal nach innen und außen rotieren lassen.

Beachte

- Wichtig ist, dass die Hauptarbeit durch die Fußmuskulatur geleistet wird und der Kraftimpuls nicht aus dem ganzen Bein erfolgt.
- Animieren Sie die Sportler dazu, die Bewegung bis in die Endposition durchzuführen.
- Erhöhen Sie nach einigen Trainingseinheiten den Widerstand durch tieferes Eingraben in den Sand.

1a ►



2a



1. Beachathlon

Altersbereich

bis 8 Jahre			
9 bis 12 Jahre	●	●	
13 bis 15 Jahre	●	●	●
16 Jahre und älter	●	●	●

Könnensstufe

Anfänger	●	●	
Freizeitsportler	●	●	●
Fortgeschritten	●	●	●
Könner	●	●	●

Anforderungsprofil

Koordination	●	●	●
Kraft	●	●	

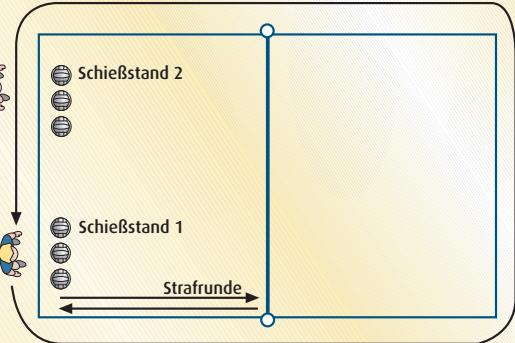
Schnelligkeit	●	●	●
Ausdauer	●		

Organisatorische Voraussetzung

Geräte: Beachvolleyball-Feld, 3 Beachvolleybälle pro Team, 1 Medizinball pro Team

1





Organisation

- Drei Sportler bilden ein Team. In jedem Team ist immer ein Teilnehmer aktiv, während die anderen pausieren.
- Es wird eine Biathlonstaffel im Sand ausgeführt (s. Abbildung).
- Jede Staffel hat ihren eigenen Schießstand hinter der Grundlinie, an dem je drei Beachvolleybälle und ein Medizinball liegen.

Ablauf

- Ein Sportler schiebt einen Medizinball von der Startposition im Bereich einer Grundlinie eine Runde um das Beachvolleyball-Feld (s. Bild 1).
- Wenn der Sportler das Ziel erreicht hat, wirft er von dieser Position nacheinander drei Bälle in das Volleyballnetz (s. Bild 2).
- Wenn er das Netz nicht trifft, muss er für jeden Fehlversuch eine Strafrunde (bis zum Netz und zurück) mit dem Medizinball absolvieren.
- Erst danach erfolgt der Wechsel auf den nächsten Sportler des Teams. Sieger ist das schnellste Team des Staffellrennens.

Variationen

- Einsatz verschiedener Laufrichtungen wie Seit- oder Rückwärtslaufen (Ziehen des Balles).
- Das Werfen erfolgt in sitzender oder liegender Position wie beim Biathlon-Liegendschießen.

Beachte

- Der Medizinball darf nur geschoben und nicht gerollt werden. Verstöße führen zu zusätzlichen Strafrunden für das Team.
- Organisieren Sie den „Schießstand“ mit Hilfe der pausierenden Sportler (Bälle sammeln und bereitlegen).

2





Grundlage für Leistung!

Trainieren im Sand ist nicht nur attraktiv und motivierend. Der ungewohnte Untergrund sorgt für besondere athletische und koordinative Anforderungen. In den Trainingslagern am Meer oder in den Weitsprunggruben nutzen wir Leichtathleten das schon seit langem. Die immer mehr verbreiteten Beachanlagen bieten nun fast überall und zu jeder Zeit diese Möglichkeit auch im normalen Training. Andreas Künkler lässt Sie in dieser Broschüre an seinen umfangreichen Erfahrungen als Beachvolleyballtrainer teilhaben. Er hat für Sie nicht nur bewährte, für den Sand geeignete Übungen zusammengestellt, sondern gibt auch Tipps für die Durchführung und Dosierung.



Herbert Czingon
(Cheftrainer Field des Deutschen Leichtathletik-Verbandes)



ISBN 978-3-89417-188-9

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