

INGO STARY

Diplom-Sportwissenschaftler, Lehrender in der Aus- und Fortbildung bei der Polizei NRW

JÖRN UHRMEISTER

Diplom-Sportlehrer, Fachleiter für Handball an der Sportfakultät der Ruhr-Universität Bochum

Moderne Aufwärmübungen: Mehr Beweglichkeit, Stabilität und Kraft

Beim Movement Preparation (Prep) ersetzen, insbesondere bei der Erwärmung, die sogenannten Bewegungsübungen das immer in der Diskussion stehende (statische) Dehnen oder Stretchen, um den Sportler auf die anstehende Belastung vorzubereiten. Ziel der Übungen ist es, neben einer verbesserten Durchblutung der Muskulatur, den Körper gleichzeitig beweglicher, stabiler, kraftvoller und vor allem gegen Verletzungen resistent zu machen. Von dieser Methode können insbesondere Sportarten profitieren, die schnellkräftige Belastungen fordern. Die vorgestellte Art, sich auf den Hauptteil eines Trainings einzustellen, wurde sowohl im Handballsport, der universitären Ausbildung als auch in der Polizeisporttrainer Aus- und Fortbildung bei der Polizei NRW getestet und aufgrund der Teilnehmer-Rückmeldungen für gut befunden.

Methodische Hinweise

Zur optimalen Vermittlung und Durchführung eines modernen Aufwärmtrainings wird der Einsatz der Movement Preps unter didaktischen und trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten strukturiert. Folgende Punkte sind zu beachten:

- Durchführung der Movement Preps **nach** einer allgemeinen Erwärmung.
- Übungsauswahl und Belastungsintensität an individuelle Bedürfnisse und Leistungsstände der Teilnehmer anpassen.
- Bewegungsausführung: Langsam und kontrolliert an die maximale Bewegungsamplitude herantasten.
- Reizdauer: 6-10 Wiederholungen (40-60 Sekunden); Ausgangsstellung und Dehnungsspannung für ca. zwei Sekunden (!) beibehalten.
- Reizumfang: 1 bis 3 Durchgänge pro Übung.
- Reizdichte: ca. 6-10 Sekunden.
- Trainingshäufigkeit: 2-6-mal/Woche.

Praktische Umsetzung

Um den Teilnehmern die Effektivität dieser Methode deutlich zu machen, empfiehlt es sich, nach der allgemeinen Erwärmung mit einem Beweglichkeitstest zu beginnen, dem Finger-Boden-Abstand. Beurteilt wird der Abstand zwischen Boden und Fingerspitzen bei maximaler Oberkörpervorbeugung. Nach der Übung „Dehnung aus der Sumo-Hocke“ sollen die Teilnehmer erneut den Finger-Boden-Abstand überprüfen – sie werden begeistert sein.



Übung 1: Dehnung aus der Sumo-Hocke

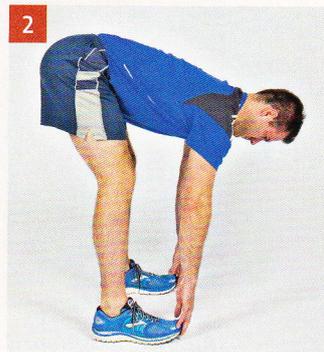
Hauptziel: Flexibilitätsverbesserung und Aktivierung der hinteren Muskelkette

Ausgangsposition: Die Teilnehmer nehmen eine tiefe Kniebeugung mit nach außen rotierten Füßen ein. Die Fußspitzen sind gegriffen, der Rücken und das Brustbein sind in gestreckter Position (Abb. 1).

Übungsbeschreibung: Die Kniegelenke werden kontrolliert in die Streckung geführt (Füße werden nun parallel ausgerichtet), bis eine Dehnungs-

spannung in der Oberschenkelrückseite/Wade wahrgenommen wird (Abb. 2). Anschließend wird erneut die tiefe Kniebeugung eingenommen.

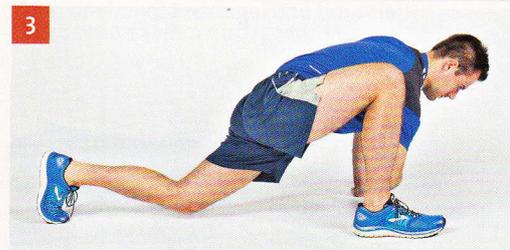
Hinweis: Kniegelenke bei jeder Wiederholung etwas weiter in die Streckung führen.



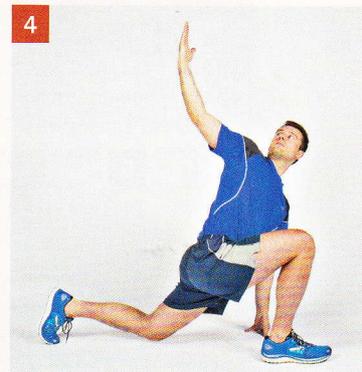
Übung 2: Ausfallschritt mit Rumpfrotation

Hauptziel: Flexibilitätsverbesserung in den Leisten, Hüften und der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition: Die Teilnehmer nehmen eine weite Ausfallschrittstellung ein und führen den rechten Ellenbogen zum rechten Innenknöchel. Das linke Knie hat keinen Bodenkontakt (Abb. 3).



Übungsbeschreibung: Eingeleitet durch den rechten Arm wird eine Rumpfrotation durchgeführt mit Blickkontakt zur Handinnenfläche. Der linke gestreckte Arm stützt dabei auf dem Boden (Abb. 4). Die Position wird für zwei Sekunden beibehalten, anschließend wird der Ellenbogen erneut zum Innenknöchel geführt.



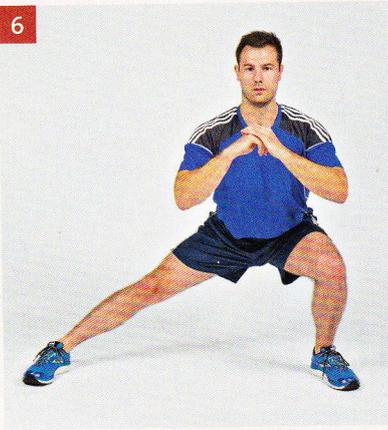
Übung 3: Seitlicher Ausfallschritt

Hauptziel: Flexibilitätsverbesserung und Aktivierung der Hüften und Adduktoren

Ausgangsposition: Die Übung wird aus einem hüftbreiten Stand mit aufgerichtetem Brustbein eingeleitet (Abb. 5).

Übungsbeschreibung: Die Teilnehmer führen einen seitlichen Ausfallschritt aus, indem sie das Gesäß nach hinten unten bewegen, als würden sie sich auf einen kleinen Hocker setzen wollen. Der Oberkörper wird dabei möglichst aufrecht

6



gehalten (Abb. 6). Sie drücken sich durch die Ferse wieder in die vorherige Stellung und führen die Bewegung abwechselnd links und rechts durch.

Übung 4: Gekreuzter Ausfallschritt

Hauptziel: Flexibilitätsverbesserung und Aktivierung des Gesäßbereiches und der Iliotibial-Bänder
Ausgangsposition: Die Übung wird ebenfalls aus einem hüftbreiten Stand eingeleitet.

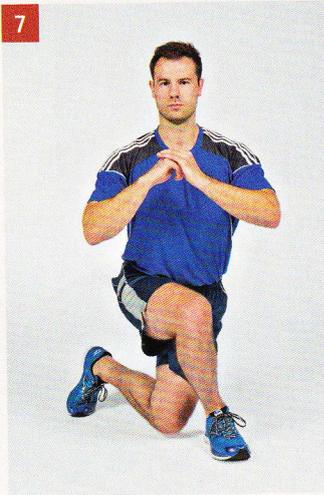
Übungsbeschreibung: Die Teilnehmer führen einen Überkreuzausfallschritt im 45-Grad-Winkel nach hinten aus, wobei das Becken parallel nach vorne ausgerichtet und der Oberkörper aufrecht bleibt (Abb. 7). Das vordere Kniegelenk nicht über die Fußspitze hinauschieben. Sie drücken sich anschließend aus der vorderen Ferse heraus wieder in den hüftbreiten Stand zurück und wiederholen die Bewegung auf der anderen Seite.

Übung 5: Wadendehnung

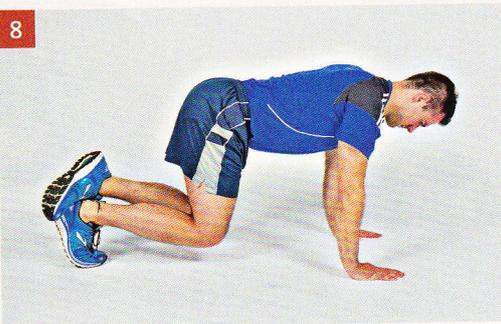
Hauptziel: Flexibilitätsverbesserung im Wadenbereich, Rumpfstabilisation

Ausgangsposition: Die Teilnehmer begeben sich in den Vierfüßlerstand und legen anschließend den linken Fuß über die rechte Ferse (Abb. 8).

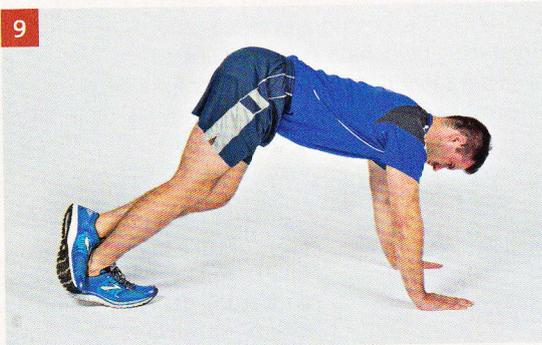
7



8



9



Übungsbeschreibung: Die Wadendehnung wird eingeleitet, indem das rechte Kniegelenk in die Streckung und das Becken nach hinten oben geführt wird. Gleichzeitig wird die Ferse des rechten Fußes mit Hilfe des aufliegenden linken Fußes in Richtung Boden gedrückt (Abb. 9). Die Teilnehmer führen erst alle Wiederholungen auf einer Seite durch, bevor sie zur anderen wechseln.

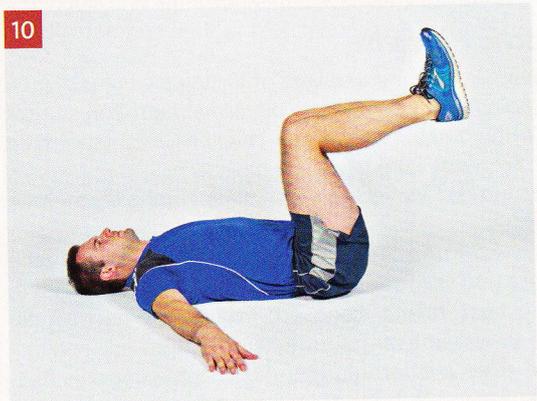
Übung 6: Hüftrollen

Hauptziel: Verbesserung der Rotationsmobilität- und Stabilität im Rumpfbereich

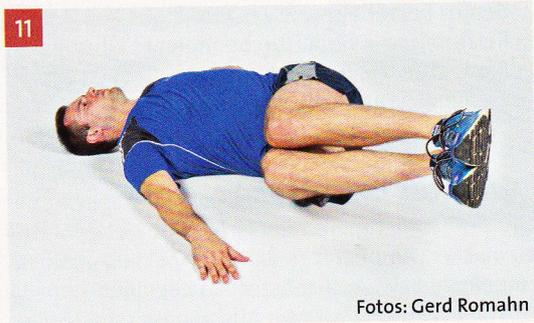
Ausgangsposition: Die Teilnehmer bilden aus der Rückenlage einen 90-Grad-Winkel in Knie- und Hüftgelenken. Die Knie- und Fußgelenke werden gegeneinander gedrückt (Abb. 10).

Übungsbeschreibung: Sie rotieren mit fixierten Kniegelenken langsam und kontrolliert nach rechts, bis knapp über den Boden. Gleichzeitig üben sie leichten Druck mit den im 45-Grad-Winkel aufliegenden Armen in Richtung Boden aus (Abb. 11). Nach zwei Sekunden wird auf die linke Seite gewechselt. Variation: Kniegelenke sind gestreckt.

10



11



Fotos: Gerd Romahn

Klaus Moosmann

Kleine Aufwärmspiele

9., korr. u. erg. Auflage 2014, 112 S., 43 farb. Abb., kart., Format 16,5 x 24 cm.

ISBN: 978-3-7853-1891-1 Best.-Nr.: 343-01891 16,95 €

www.limpert.de



ANZEIGE

Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 0 67 66 / 903-160, Fax: 0 67 66 / 903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
 - **Redaktion:** Timo Hölscher, Silke Müllen, Limpert Verlag, Tel. 0 67 66 / 903-212, E-Mail: hoelscher@limpert.de
 - **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt, Julia Schiwiek
- © Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH
- **In Zusammenarbeit mit:** LSB Hessen, LSB Rheinland-Pfalz, LSB Sachsen, LSB Sachsen-Anhalt, LSB Berlin

www.uebungsleiter.com

ISSN 0342-8419