

HandballGym

Beweglichkeitstraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

hf@handball.ch | handball.ch



Beweglichkeitstraining



Aufwärmen

Dauer: mindestens 5 Minuten

Beispiele: angelehnt an MAPS*; leichtes Laufen, Stabi-Übungen, Seilspringen, Koordinationsleiter, Schrittkombinationen, Ballgewöhnung, etc.

*MAPS: Mobilisieren - Aktivieren - Potenzieren - Spezifizieren ([s. Poster](#))

Beweglichkeitstraining

funktionelle Einzel- und Partnerübungen zur Verbesserung des Bewegungsausmasses und der Dehnfähigkeit

- Wiederholungen: je nach Übung individuell 15-20/20+
- Serien: 3-5
- Pausen: 1 min zwischen den Übungen

Kraft in der Dehnung (KID) – Übungen

Muskel-Faszien-Längentraining, Entfaltung der Kraft in maximaler Dehnposition; Kombination aus Dehnungs- und Krafttraining; nachhaltiges Längentraining von Bewegungsketten

- Position 5-10 Atemzüge halten
- Spannungsaufbau jeweils in der Dehnung
- zusätzlich leichten Druck gegen einen Widerstand geben (sanfte Kraftentwicklung)

Beweglichkeitstraining



Tempo

Ausführungsqualität: genau, dynamisch und langsam

Atmung

Regelmässig und die Luft während der Ausführung **nicht** anhalten.

Dehnen

Statisch (haltend) vs. dynamisch (sanft wippend), jeweils aktiv (Nutzung eigener Muskulatur) und passiv (Schwerkraft/zweite Person) ausführbar, um in Dehnposition zu kommen.

KID-Übungen dienen der Aktivierung und sind langfristig wirksam, da sie stoffwechselbedingte und neuronale Anpassungen fördern.

Tipp: Tennisbälle/eigene Faszienrollen/-bälle können ggf. eingesetzt werden.

Einzelübungen

Obere Extremität - statisch

Speerwerferin/Armziehen

Ausgangsposition

Speerwerferin: stabiler hüftschmaler Stand an der Wand
Armziehen: stabiler hüftschmaler Stand mit angewinkelter Arm hinter dem Rücken

Ausführung

Speerwerferin: Arm schräg nach hinten oben an Wand anlegen (Ellenbogen > Schulter) + nach aussen rotieren; Rumpf + Hüfte + Beine von Wand wegdrehen

Armziehen Ellenbogen des angewinkelten Armes mit der Gegenhand hinter dem Kopf nach unten ziehen (ggf. elastisches Band auseinanderziehen indem Ellenbogen des unteren Armes hinter dem Rücken nach unten gestreckt wird) + leichte Seitneigung zur Intensivierung



Obere Extremität - dynamisch

Kopfkreisen/Doppelklatsch

Ausgangsposition

Kopfkreisen: stabiler hüftschmaler Stand
Doppelklatsch: stabiler hüftschmaler Stand + Oberkörper 90° vorneigen

Ausführung

Kopfkreisen: drehende Halbkreisbewegungen vor der Brust

Doppelklatsch: im Wechsel mit gestreckten Armen vor + hinter dem Rücken in die Hände klatschen



Rumpf - statisch

Rumpfspirale/Seitneige/Wiege

Ausgangsposition

Rumpfspirale:	Rückenlage
Seitneige:	Kniestand
Wiege:	Päckchenposition im Sitz

Ausführung

Rumpfspirale:	Rückenlage, ein Bein gestreckt, angewinkeltes Bein über gestrecktes Bein ziehen + gegen Boden drücken, Arm + Schulter ebenso am Boden fixieren
Seitneige:	ein Bein seitlich ausstrecken, Arm derselben Seite über Kopf gestreckt zur Gegenseite ziehen + Rumpfbeuge; Gegenarm stützt am Boden auf
Wiege:	Knie zu den Ohren ziehen; Hin- und Herrollen auf dem Rücken



Rumpf - dynamisch

Katzenbuckel - Pferderücken/Rumpfdreher

Ausgangsposition

Katzenbuckel/Pferderücken: Vierfüsslerstand
Rumpfdreher: hüftschmaler stabiler Stand

Ausführung

Katzenbuckel/Pferderücken: abwechselnd den Rücken runden bzw. ins Hohlkreuz gehen

Rumpfdreher: mit horizontal gestreckten Armen max. Drehung des Oberkörpers nach links + rechts mit aktiver Kopfdrehung



Untere Extremität - statisch

Schmetterling/Gesässdehnung

Ausgangsposition

Schmetterling: aufrechter Sitz am Boden, Beine gebeugt + Fusssohlen zusammen + nah an den Körper heranziehen; Hände umfassen Fussspann

Gesässdehnung: Rückenlage, Beine angewinkelt (90°) an eine Wand stellen



Ausführung

Schmetterling: Knie langsam Richtung Boden drücken; mit Ellenbogen zusätzlichen Druck ausüben

Gesässdehnung: Sprunggelenk eines Beines mit der Aussenseite auf den Oberschenkel des anderen Beines oberhalb des Knies positionieren; leichten Druck auf Knie des Dehnbeins zur Wand



Untere Extremität - statisch

Hamstrings

Ausgangsposition

Hamstrings: aufrechter Stand, gestrecktes Bein mit Ferse auf Erhöhung stellen

Ausführung

Hamstrings: max. Oberkörpervorneige mit geradem Rücken



Untere Extremität - dynamisch

Beinschwingen/-pendel/Achterkreisen

Ausgangsposition

Beinschwingen/-pendel:

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt, ggf. leicht erhöht stehen

Achterkreisen:

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt

Ausführung

Beinschwingen/-pendel

Schwungbein nach vorn + hinten/zur Seite schwingen; Hüfte stabil + Oberkörper aufrecht halten

Achterkreisen:

mit Schwungbein grosse Achterschlaufen ausführen; Rumpf stabil + Oberkörper aufrecht halten



Untere Extremität - dynamisch

Ausfallschritte nach vorn/zur Seite

Ausgangsposition

Ausfallschritt nach vorn:

hüftschmaler, stabiler Stand

Ausfallschritt zur Seite:

hüftschmaler, stabiler Stand

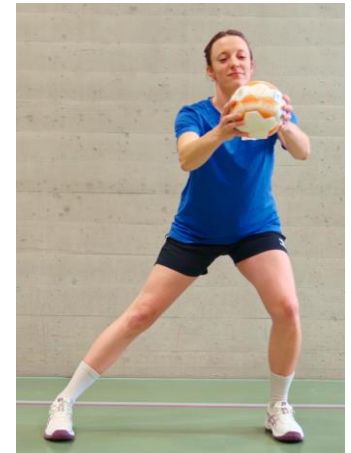
Ausführung

Ausfallschritt nach vorn:

grosser Ausfallschritt vorwärts, abwechselnd vorderes Bein tief beugen + strecken, dabei Hüfte max. nach unten drücken; aufrechter Oberkörper; Knie max. bis Höhe Fussspitze nach vorn schieben

Ausfallschritt zur Seite:

Ausfallschritt zur Seite; Gesäss nach hinten schieben; gerader Rücken + Oberkörper leicht nach vorn beugen; Knie max. bis Höhe Fussspitze nach vorn schieben



Partnerübungen

Obere Extremität/Rumpf - dynamisch

Auf und Ab + Ball /Achterball/Partnerkreis

Ausgangsposition

Auf und Ab + Ball:

Rücken an Rücken, ca. 1m Abstand, stabiler Stand

Achterball:

Rücken an Rücken, ca. 1m Abstand, stabiler Stand

Partnerkreis:

Vis-à-Vis einander die Hände geben

Ausführung

Auf und Ab + Ball:

Partner übergeben sich den Ball über den Kopf/durch die Beine

Achterball:

beide drehen den Oberkörper nach links/rechts + übergeben den Ball hinter dem Rücken des anderen

Partnerkreis:

Arme im grossen Bogen nach oben über die Köpfe auf die andere Seite führen + Oberkörper mitdrehen; Richtungswechsel



Kraftgymnastik/ **K**raft **I**n der **D**ehnung - Übungen

Kraftgymnastik

Tauch-Liegestütz/extremer Telemark + 2 Bänke/Kästen

Ausgangsposition

Tauch-Liegestütz: Liegestützposition

Telemark: Telemarkschrittstellung

Ausführung

Tauch-Liegestütz: Liegestütz zwischen zwei Bänken/Kästen bis zum tiefst möglichen Punkt ausführen

Telemark: aus Telemark in die tiefe Schrittstellung absenken + hoch stossen; je 10 pro Seite, dann Beinwechsel



KID - Übungen

Stolzer Hahn/Auf vier Beinen

Ausgangsposition

Stolzer Hahn: hüftschmaler, stabiler Stand

Auf Vier Beinen: hüftschmaler, stabiler Stand, Knie gestreckt

Ausführung

Stolzer Hahn: Einbeinstand, anderes Bein so weit anwinkeln bis es mit der gleichseitigen Hand umfasst werden kann, Oberschenkel parallel, Rumpf anspannen, Hüfte nach vorn schieben, freien Arm nach oben strecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Auf vier Beinen: Oberkörper nach vorn beugen bis Hände den Boden berühren/Knöchel umfassen, Aufrichten Wirbel für Wirbel



KID - Übungen

Tisch/kleine Pyramide

Ausgangsposition

Tisch: stabiler Stand
kleine Pyramide: Kniestand, mit Beinen so weit wie möglich auseinander wandern



Ausführung

Tisch: waagerechte Oberkörpervorneige, anschliessend Arme nach vorn strecken, Hände auf Stützmöglichkeit auflegen, Handflächen nach oben zeigend; Rücken/Hals/Kopf bilden eine Linie, Blick zum Boden



kleine Pyramide: Arme nach hinten oder oben führen, um Brustkorb zu öffnen, mit Beinen leichten Druck nach Innen aufbauen

