

HandballGym

Krafttraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten
hf@handball.ch | handball.ch



Krafttraining mit Ball

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](#))

Kraftausdauertraining

Wiederholungen: 20 oder mehr Wiederholungen (20+)

Serien: 2-5

Pausen: 1-2 Minuten

Tempo

Ausführungsqualität: genau, dynamisch und langsam

Atmung

Regelmässig und die Luft während der Ausführung nicht anhalten.

Musik

Es empfiehlt sich, das Tempo der Musik auf die Kräftigungsübungen abzustimmen.

Dehnen

Die Muskulatur nach dem Kraftausdauertraining dehnen, damit Körper und Psyche sich auf die Erholungsphase einstellen können. Zusätzlich bleibt die Beweglichkeit erhalten und muskuläre Abbauprodukte können besser abtransportiert werden.



Arm-, Schultern-, Brustmuskulatur

12+ Wdh.
und
2-5
Serien



Liegestütz

Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur

Ausgangsposition

Liegestützposition auf den Knien und die Hände auf Schulterhöhe und abgestützt auf dem Softhandball. Der Rumpf ist angespannt.

Ausführung

Nun werden die Arme gebeugt, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Anschliessend Oberkörper wieder vom Boden wegdrücken, bis die Arme fast gestreckt sind.

Variationen

- + nur Füsse berühren den Boden, beide Beine gestreckt
- ohne Ball

Sessel

Schulter- und Armmuskulatur

20+ Wdh.
und
2-5
Serien

Ausgangsposition

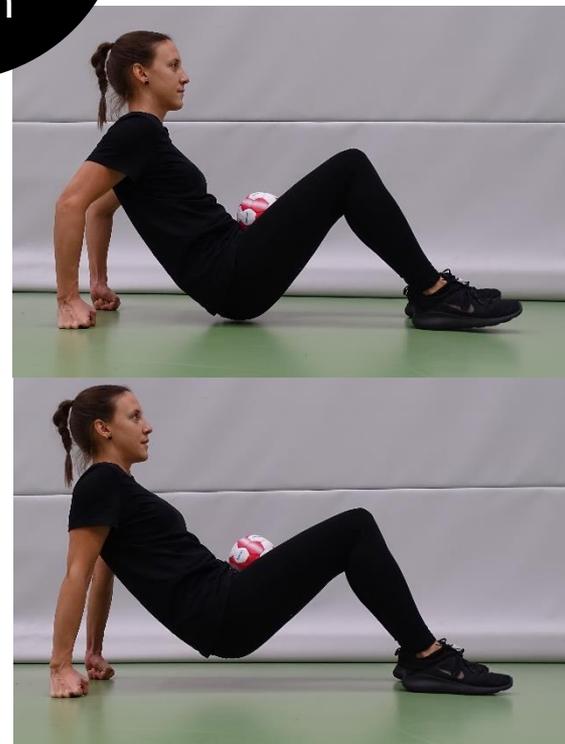
Sitzend, Beine gebeugt, Becken abheben, die Arme sind auf den Fäusten aufgestützt, den Oberkörper so weit nach hinten neigen, dass ein grosser Teil des Körpergewichts auf den Händen ruht. Den Ball auf dem Bauch balancieren.

Ausführung

Arme strecken und beugen.

Variationen

- + *Beine gestreckt*
- *ohne Ball*



Rücken

Superman/Superwoman

Rückenmuskulatur

Ausgangsposition

Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Beine und Arme 5-10 cm vom Boden abheben und Ball mit gestrecktem Arm parallel zum Boden halten. Der Rumpf ist angespannt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

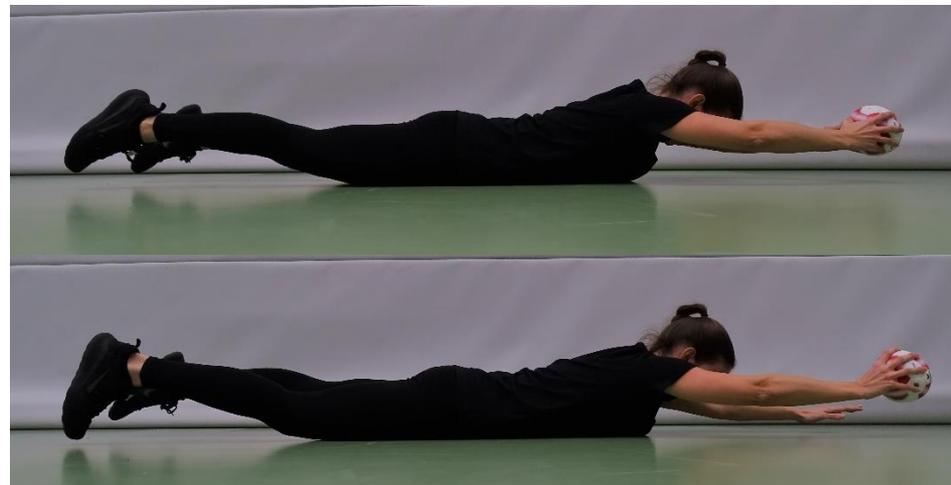
Ausführung

Anschliessend Ball in die andere Hand wechseln und Arm und Gegenbein nach vorne bzw. hinten lang ziehen.

Variationen

- + Ball hinter dem Rücken bzw. über dem Kopf von der einen zur anderen Hand übergeben
- Füsse am Boden

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien



Rumpfstrecken

Rückenmuskulatur

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien



Ausgangsposition

Im Vierfüßlerstand ein Bein und den Gegenarm (Softhandball haltend) in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren.

Ausführung

Arm und Bein zurückführen, bis sich Knie und Ellbogen berühren, und wieder ausstrecken.



Variationen

- + instabile Unterlage
- ohne Ball

Beine

20+ Wdh.
und
2-5
Serien

Beckenheben

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

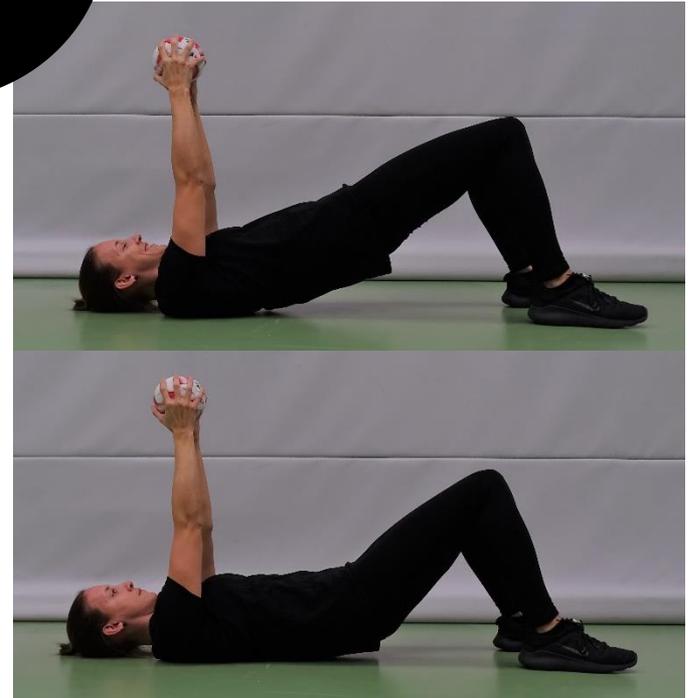
Rückenlage. Die Arme gestreckt und zeigen zur Decke. Das Gesäss wird so weit angehoben, dass der Körper zwischen Schultern und Knie eine Gerade bildet.

Ausführung

Diese Position kurz halten, anschliessend das Gesäss senken (nicht den Boden berühren) und gleichzeitig den Ball zum Körper ziehen.

Variationen

- + Ball gleichzeitig im Kreis um den Bauch führen
- Arme links und rechts neben den Körper legen und abstützen



20+ Wdh.
und
2-5
Serien

Stuhl

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, Gesäss senken und 90 Grad-Winkel in den Knien. Gerader Rücken und Arme in Verlängerung nach oben (Ball haltend).

Ausführung

Ball in möglichst grossem Bewegungsumfang nach unten und wieder nach oben führen.



Variationen

+ Gesäss weiter nach unten

- Gesäss weiter nach oben; Arme bleiben in Hochhalteposition

Kniebeugen

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand mit ausgestreckten Armen parallel zum Boden (Ball haltend). Die Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet.

Ausführung

Knie beugen (Vorstellung: auf eine imaginäre Bank absitzen). Knie sollen beim Tiefgehen nicht über die Fussspitzen hinaus ragen.

Variationen

- + *Jumping Squads: Sprung mit Ball in Hochhalte*
- *Gesäss nicht zu tief*



20+ Wdh.
und
2-5
Serien

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Einbeinige Kniebeugen

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Auf einem Bein stehend. Das andere Bein ist gestreckt, der Oberkörper aufrecht. Arme waagrecht zum Boden (Ball haltend.)

Ausführung

Langsam und so weit wie möglich senken. Anschliessend mit der Kraft des Standbeins wieder nach oben drücken. Der Rücken bleibt dabei gerade, Knie des Standbeines zeigt zur Fussspitze.

Variationen

- + *Jumping Squads: Sprung mit Ball in Hochhalte*
- *Bewegungsumfang gering halten*



12+ «8»
zeichnen
und
2-5
Serien

8er- Kniebeuge

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand mit hängenden Armen (Ball haltend). Die Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet. Knie beugen (Vorstellung: auf eine imaginäre Bank absitzen) und Position halten.

Ausführung

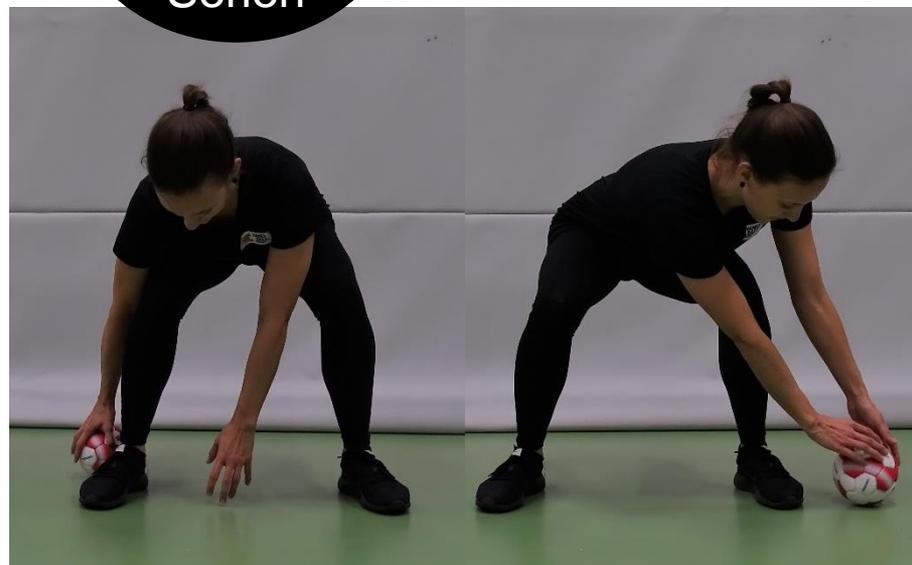
Den Ball wie eine liegende «8» um die Beine rollen/führen (linke/rechte Hand abwechseln).

Knie sollen beim Tiefgehen nicht über die Fussspitzen hinaus ragen.

Variationen

+ *Knie > 90° beugen*

- *statisch, wobei der Ball an Ort und Stelle bleibt*



12+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Ausfallschritt

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand und Arme mit Ball in der Hochhalte.

Ausführung

Abwechselnd ein Bein vom Boden abheben und einen grossen Ausfallschritt nach vorn machen. Arme beim Schritt nach vorne in die Waagerechte bringen. Aus dieser Position wird über eine möglichst gleichmässige Gewichtsverteilung auf beide Beine der Körper wieder nach oben und anschliessend in die Ausgangsposition geführt.

Variationen

- + Ball kreisförmig von linker zur rechter Hand und zw. Beinen und über den Kopf führen
- Arme links und rechts ausgestreckt (Balance)



20+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Treppensteigen

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Beidbeiniger, hüftbreiter Stand mit gestreckten Armen nach oben (Ball haltend).

Ausführung

Abwechslungsweise mit einem Bein „auf- und abgestiegen“. Die Beine anheben, bis der Oberschenkel waagrecht und im Knie ein 90 Grad-Winkel ist. Gleichzeitig den Ball mit gestreckten Armen zum Knie führen. Zu beachten ist, dass der Rücken gestreckt ist.



Variationen

- + instabile Unterlage; auf Langbank steigen
- ohne Ball und Arme im Laufschrift mitführen

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Standwaage

Rumpf- und Beinmuskulatur

Ausgangsposition

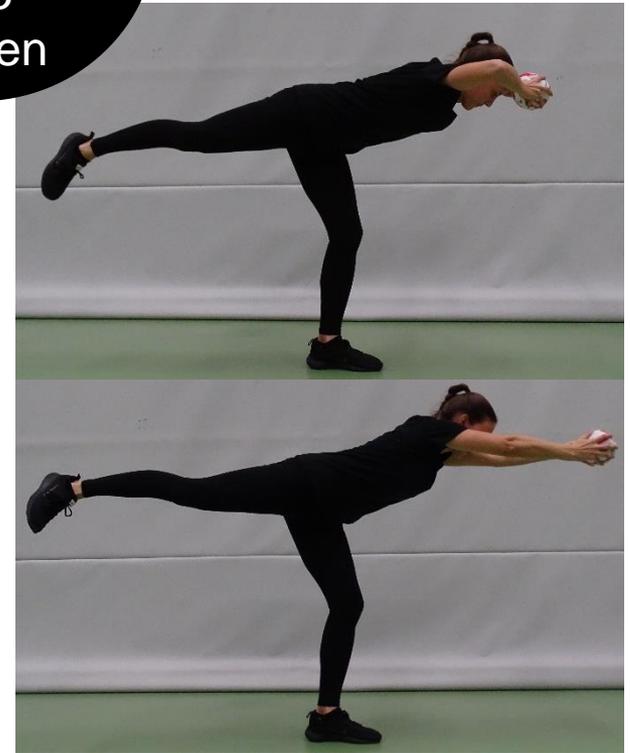
Vom einbeinigen aufrechten Stand in die Standwaage. Bein und Arme sind ausgestreckt und möglichst parallel zum Boden. Die Hände fassen den Ball. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Ausführung

Nun werden die gestreckten Arme gleichmässig Richtung Brustbein geführt und wieder zurück. Wechsel des Standbeines nach 10+ Wiederholungen.

Variationen

- + *instabile Unterlage, zu zweit mit Ballübergabe*
- *geringe Körperneigung nach vorne*



Raupenmarsch

Bein- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreit mit vorgebeugtem, Oberkörper, leicht gebeugten Beinen und die Hände vor den Füßen am Boden. Eine Hand hält den Ball.

Ausführung

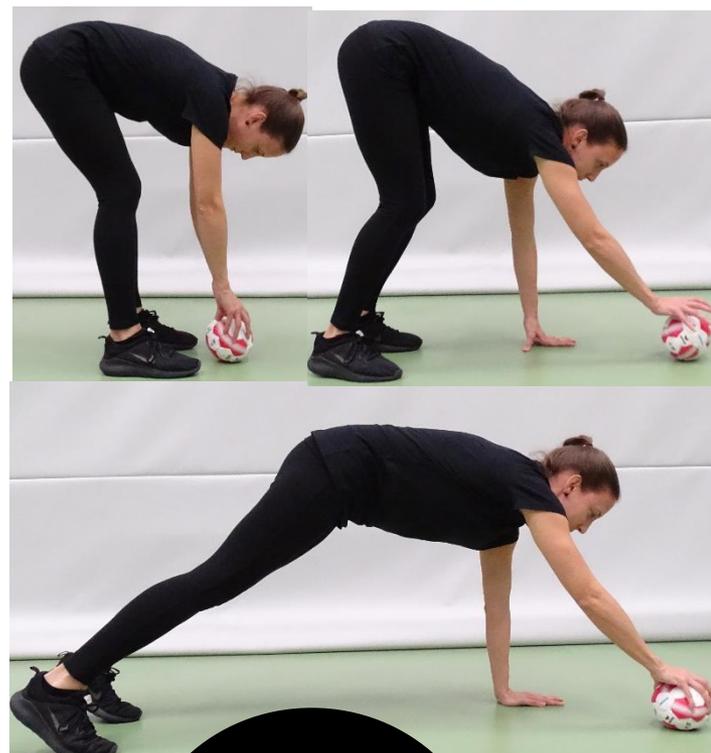
Hand (mit Ball) einen „Schritt“ nach vorne. Ball platzieren. Andere Hand holt den Ball und platziert ihn weiter vorne. Etc. Bis zur Stützposition laufen und so den Ball nach vorne transportieren.

Anschliessend mit den Beinen zu den Händen „nachlaufen“.

Der Rücken bleibt gerade, die Hüfte nicht abdrehen. Mit Beinen nach vorne zu den Händen laufen.

Variationen

- + 2 Handbälle: auf beiden Handbällen «laufen»
- Distanz nach vorne gering halten



12+ Wdh.
und
2-5
Serien

20+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

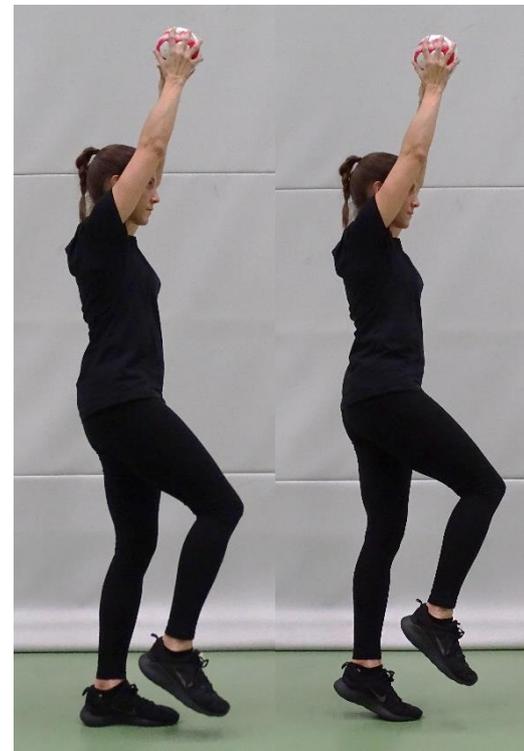
Einbeinstand Beinmuskulatur

Ausgangsposition

Einbeinstand. Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt. Die Arme sind gestreckt und zeigen zur Decke (Ball in den Händen haltend).

Ausführung

Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt (fast) gestreckt.



Variationen

+ *instabile Unterlage*

- *ohne Ball; mit einer Hand an einer Wand abstützen*

Bauch, Rumpf

Unterarmstütz vorwärts – Variation 1 (Beine)

Rumpf- und Schultermuskulatur

Ausgangslage

Unterarmstütz. Der Körper ist gestreckt und der Rumpf ist angespannt. Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine sind überkreuzt und stützen auf dem Ball (Höhe Fussgelenke).



Ausführung

Position halten.

Variationen

- + *abwechslungsweise ein Bein 5-10 cm anheben*
- *Knie am Boden, ohne Ball*

20+
Sekunden
und
2-5 Serien

20+ Sek.
und
2-5
Serien

Unterarmstütz rückw.

Rumpf- und Schultermuskulatur

Ausgangsposition

Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt und überkreuzt und stützen auf dem Ball (Höhe Fussgelenke) ab. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung

Position halten. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Variationen

- + abwechslungsweise ein Bein 5-10 cm vom Ball abheben
- ohne Ball

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien



Scheibenwischer

Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Aufrechter, hüftbreiter Stand und Arme senkrecht nach oben (Ball haltend).

Ausführung

Abwechslungsweise Oberkörper langsam nach links bzw. rechts abknicken (nicht abdrehen). Hüfte und Beine bewegen sich dabei nicht.

Variationen

- + *Bewegungsumfang vergrössern; instabile Unterlage*
- *Bewegungsumfang gering halten*

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Tic Tac

Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Seitenlage mit Armen in der Verlängerung und gestreckt (Ball haltend). Beine und Arme gleichzeitig nach oben führen, ohne die Seitenlage zu verlieren.

Ausführung

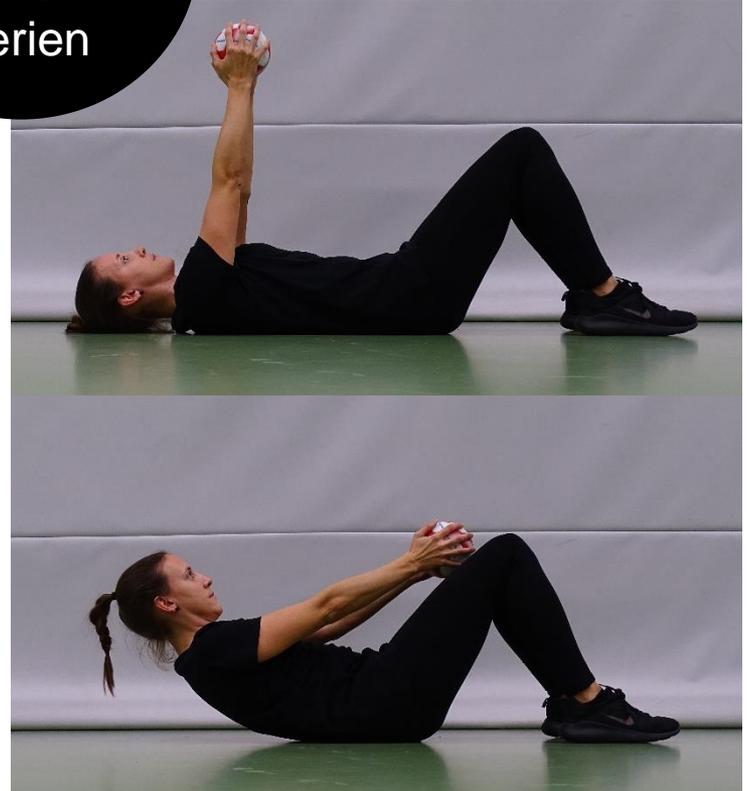
Heben und Senken, der Arme und Beine, und dabei den Boden nur leicht berühren. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Variationen

- + zusätzlicher Ball zwischen den Füßen einklemmen
- unteres Bein und unterer Arm berühren permanent den Boden

20+ Wdh.
und
2-5
Serien



Rumpfbeugen

Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Arme sind ausgestreckt und zeigen mit dem Ball nach oben.

Ausführung

Der Ball wird mit gestreckten Armen und unter Anspannung der Bauchmuskulatur in Richtung der Knie geführt. Hierbei hebt der Oberkörper leicht vom Boden ab und wird anschliessend wieder abgesenkt, ohne dass die Schultern den Boden berühren. Die Lendenwirbelsäule behält Bodenkontakt.

Variationen

- + *Bewegung langsam ausführen*
- *Arme im rechten Winkel nach vorne halten*

20+ Wdh.
und
2-5
Serien

Toter Käfer

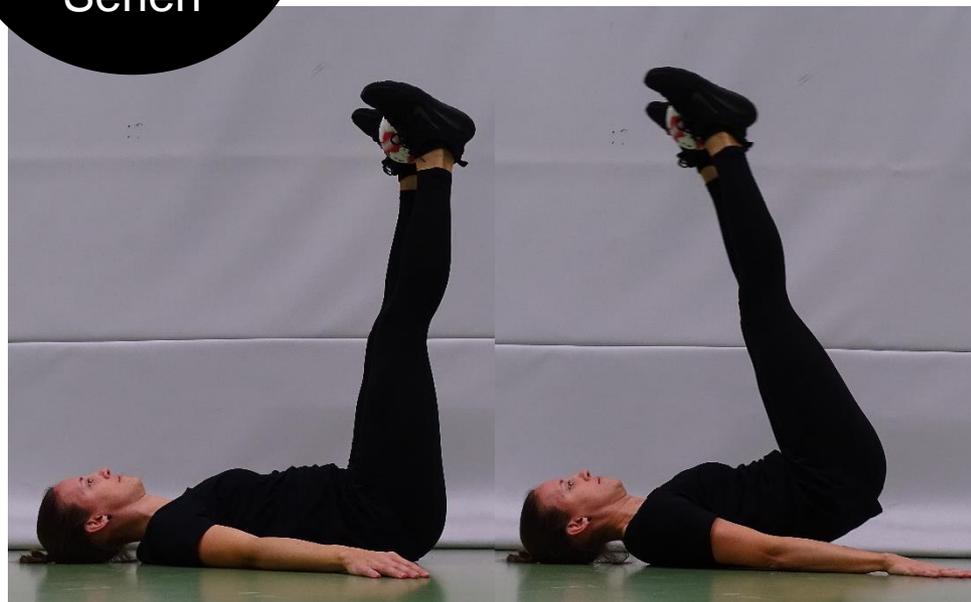
Bauchmuskulatur

Ausgangslage

Rückenlage, fast gestreckte Beine im 90 Grad Winkel (Hüfte) mit Ball zwischen den Füßen.

Ausführung

Ball zur Decke hoch drücken (Gesäss leicht anheben) und senken. Arme neben dem Körper unterstützen die Bewegung.



Variationen

- + Arme 90 Grad nach oben und Ball halten
- Partner fixiert die Schultern

Sisyphus

Bauch- und Beinmuskulatur

Ausgangsposition

Sitzend mit gestreckten Beinen, wobei der Ball zwischen den Füßen eingeklemmt ist.

Ausführung

Die Beine vom Boden abheben und den Ball zu den Händen führen (Arme gestreckt, Knie beugen). Den Ball mit den Händen fassen und die Beine langsam strecken und wieder zum Boden führen. Anschliessend die Beine wieder nach oben führen, den Ball zwischen die Füsse klemmen und mit Ball zum Boden zurück, etc.

Variationen

- + *Bewegungen langsam ausführen*
- *Beine anwinkeln und halten*



12+ Wdh.
und
2-5
Serien

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Twist

Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

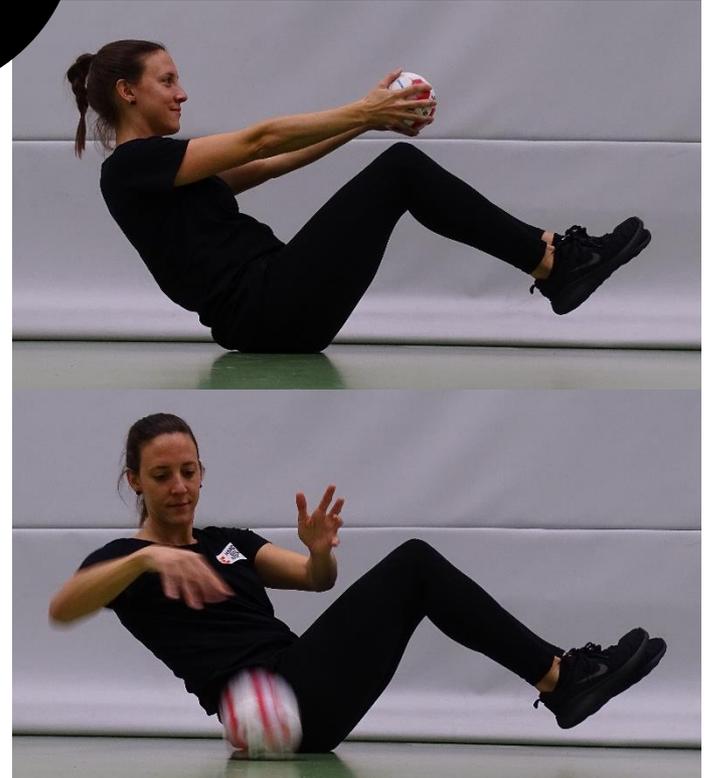
Auf den Boden sitzend, die Knie rechtwinklig beugen und die Beine vom Boden lösen. In den Händen einen Ball vor dem Körper halten und schliesslich den geraden Oberkörper um 45 Grad zurücklehnen.

Ausführung

Den Oberkörper so weit es geht nach links drehen und den Ball kräftig prellen und wieder fassen. Zur rechten Seite drehen und wieder kräftig prellen.

Variationen

- + Beine strecken und über dem Boden halten (zusätzl. Ball einklemmen)
- Fersen berühren am Boden



10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien



Seitlicher Rotationsstütz

Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Seitliche Stütz, Fussgelenke gekreuzt. Hüfte und Schulter bilden eine Linie, wobei die Rumpfmuskulatur angespannt ist. Der obere Arm ist gestreckt und zeigt mit dem Ball zur Decke.

Ausführung

Den Ball nach unten führen. Dabei den Körper eindrehen und den Ball unter die Gegenschulter führen. Anschliessend den Körper wieder zurückdrehen und den Ball zur Ausgangsposition führen.

Variationen

- + *langsame Ausführung, instabile Unterlage*
- *statisch (Ausgangsposition halten), unteres Knie am Boden absetzen*

Übungen zu zweit

Partner 1 – seitlicher Ausfallschritt und Ballübergabe

Bein- und Gesässmuskulatur

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand. Die Arme ausgestreckt im 90 Grad-Winkel (Ball haltend). Der Oberkörper ist aufrecht und gestreckt, die Bauchmuskeln sind angespannt.

Ausführung

Einen breiten Ausfallschritt zur Seite. Und dabei das Knie beugen. Den Schritt zur Seite möglichst gross ausführen. Das Kniegelenk ist am Ende auf gleicher Höhe wie die Fussspitze. Dabei die Arme zur Seite führen und den Ball übergeben.

Variationen

- + *instabile Unterlage*
- *Knie nicht bis kurz vor dem Boden senken*

10+ Wdh.
pro Seite
und
2-5
Serien

Partner 2 – Ballübergabe

Rückenmuskulatur

Ausgangsposition

Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Beine und Arme 5-10 cm vom Boden abheben und Ball mit gestrecktem Arm halten. Der Rumpf ist angespannt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausführung

Ball übergeben und Hände zur Schulter führen. Arme wieder strecken, Ball übernehmen. Partner führt Hände zur Schulter, streckt diese wieder und übernimmt den Ball. Etc.

Variationen

- + *abwechslungsweise ein Bein 5-10 cm anheben*
- *Füsse am Boden*

20+ Wdh.
und
2-5
Serien