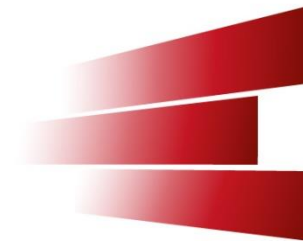


# HandballGym

Beweglichkeitstraining

Ressort Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 / Postfach 1750 | 4600 Olten  
hf@handball.ch | handball.ch



**HAND  
BALL  
SCHWEIZ  
SUISSE**

# 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.***

***Bilder zur Veranschaulichung folgen demnächst!***

# Einzelübungen

# Obere Extremität - statisch

## **Speerwerferin/Armziehen**

### **Ausgangsposition**

**Speerwerferin:** Stand an der Wand

**Armziehen:** stabiler hüftschmaler Stand mit Thera-Band hinter dem Rücken

### **Ausführung**

#### **Speerwerferin:**

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

#### **Armziehen**

Thera-Band auseinanderziehen indem Ellenbogen des unteren Armes hinter dem Rücken nach unten gestreckt wird + ggf. leichte Seitneigung zur Intensivierung

# Obere Extremität - dynamisch

## Kopfkreisen/Doppelklatsch/Hände hoch

### Ausgangsposition

- Kopfkreisen:** stabiler hüftschmaler Stand  
**Doppelklatsch:** + Oberkörper 90° vorneigen  
**Hände hoch:** Stand vor Wand mit breiter Armhochhalte

### Ausführung

- Kopfkreisen:** drehende Halbkreisbewegungen vor der Brust  
**Doppelklatsch:** mit Oberkörper vorneige im Wechsel mit gestreckten Armen vor + hinter dem Rücken in die Hände klatschen  
**Hände hoch:** Arme in breiter Hochhalte an der Wand platzieren, Rumpf/Hüfte/Füsse max. zu den Seiten eindrehen und Brust von der Wand wegdrücken

# Rumpf - statisch

## Wiege/Rumpfspirale/Seitneige

### Ausgangsposition

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>Päckchen:</b>     | Fersensitz |
| <b>Rumpfspirale:</b> | Rückenlage |
| <b>Seitneige:</b>    | Kniestand  |

### Ausführung

**Päckchen:** Fersensitz, Vorneige, Päckchenposition

**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

# 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 abstellen

### 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; Oberschenkel des abgelegten Beines unterhalb des Knies umfassen und kontrolliert an den Körper heranziehen; Kopf + Oberkörper bleiben entspannt

# Untere Extremität - statisch

## Hamstrings/kleine Brücke

### Ausgangsposition

- Hamstrings:** aufrechter Stand, gestrecktes Bein mit Ferse auf Erhöhung stellen
- kleine Brücke:** Fersensitz

### Ausführung

- Hamstrings:** max. Oberkörpervorneige mit geradem Rücken
- kleine Brücke:** max. Rücklehnen, Arme aufstützen + Becken von den Fersen abheben und nach vorn drücken, Gesässspannung

# Untere Extremität - dynamisch

## Beinschwingen/-pendel/Achterkreisen

### Ausgangsposition

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Beinschwingen/-pendel:</b> | Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt, ggf. leicht erhöht stehen |
| <b>Achterkreisen:</b>         | Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt                            |

### Ausführung

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Beinschwingen/-pendel</b> | Schwungbein nach vorn + hinten/zur Seite schwingen; Hüfte stabil + Oberkörper aufrecht halten/Beinwechsel nach 10 Schwüngen in jede Richtung |
| <b>Achterkreisen:</b>        | mit Schwungbein grosse Achterschlaufen ausführen; Rumpf stabil + Oberkörper aufrecht halten  |

# Untere Extremität - dynamisch

## Ausfallschritte nach vorn/zur Seite

### Ausgangsposition

**Ausfallschritt nach vorn:** stabiler Stand  
**Ausfallschritt zur Seite:** breiter Grätschstand

### Ausführung

**Ausfallschritt nach vorn:** grosser Ausfallschritt vorwärts, abwechselnd vordere Bein tief beugen + strecken, dabei Hüfte max. nach unten drücken; aufrechter Oberkörper

**Ausfallschritt zur Seite:** abwechselnd nach links + rechts tief gehen; Gegenbein bleibt gestreckt + Füsse am Ort

# Partnerübungen

# Obere Extremität/Rumpf - dynamisch

## Auf und Ab + Ball /Achterball /Partnerkreis

### Ausgangsposition

#### Auf und Ab + Ball:

Rücken an Rücken, 1m Abstand,  
stabiler Stand

#### Achterball:

Rücken an Rücken, 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/ **Kraft In der Dehnung** - 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:** stabiler Stand
- Auf Vier Beinen:** hüftschmaler 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, schulterbreiter Stand  
**kleine Pyramide:** Kniestand

### Ausführung

**Tisch:** Hände in die Hüften stützen + 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:** aus Kniestand mit Beinen so weit wie möglich auseinander wandern; Arme nach hinten oder oben führen, um Brustkorb zu öffnen, mit Beinen leichten Druck nach Innen aufbauen