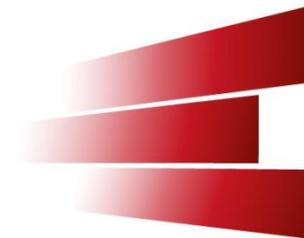


HandballGym

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

Päckchen:	Fersensitz
Rumpfspirale:	Rückenlage
Seitneige:	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

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/Beinwechsel nach 10 Schwüngen in jede Richtung
Achterkreisen:	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