

Mobilisation und Beweglichkeit

Dynamische Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Darüber hinaus wird das Zusammenspiel von Gelenken und der entsprechenden Bewegungsmuskulatur verbessert, wodurch der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet wird. Im Gegensatz zum klassischen Dehnen, das nach Erkenntnissen aktueller Studien zu einer vorübergehenden Reduktion der Kraftleistungsfähigkeit führt, sollten Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen fester Bestandteil in jedem Aufwärmprogramm sein. Ein umfangreiches Dehn- und Stretchingprogramm in Anschluss an Training oder Wettkampf ist ratsam.

1.1 Hüftrotation (Rückenlage)

1. In der Rückenlage werden die Beine im Hüft- und Kniegelenk circa 90 Grad angewinkelt.
2. Aus dieser Position werden die Beine nach rechts geführt und auf dem Boden abgelegt. Nach circa 2 Sekunden erfolgt die Rückführung der Beine in die Ausgangsposition, bevor der Vorgang nach links durchgeführt wird.

Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.

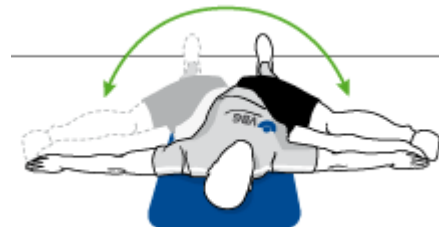


1.2 Scorpion King vorlings

1. In Rückenlage werden die Arme etwa im 90 Grad Winkel vom Rumpf abgespreizt.
2. Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.

Darauf sollten Sie achten:

Beide Schultern sollten stets Kontakt zum Boden haben.



1.3 Scorpion King rücklings

1. In Bauchlage werden die Arme etwa im 90 Grad Winkel vom Rumpf abgespreizt.
2. Aus dieser Position gilt es, im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen.



2.1 Ausfallschritt/Lunge mit Oberkörperrotation

1. Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten.
2. Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
3. Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90 Grad nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.
4. Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung circa 8–10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.



2.2 Ausfallschritt aus Zehenstand

1. Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor dem Oberkörper gehalten und der Zehenstand eingenommen.
2. Aus dieser Position erfolgt ein weiterer Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne.
3. Erst wenn dieser Ausfallschritt stabil gehalten werden kann, erfolgt eine Rotation des Oberkörpers um 90 Grad nach rechts. Dabei bleiben die Arme gestreckt.

4. Nachdem diese Position kurz gehalten wurde, rotiert der Oberkörper zurück. Erneut wird die Position stabilisiert, bevor ein kräftiger Abdruck des linken Beins den Körper zurück in den aufrechten Stand befördert. Im Anschluss wird die Übung mit dem rechten Bein seitenverkehrt wiederholt.

Die Übung circa 8–10-mal pro Seite wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.



2.3 Ausfallschritt und Oberkörperrotation Aufdrehen

1. Aus dem normalen Stand erfolgt ein weiter Ausfallschritt nach vorne mit dem rechten Fuß.
2. Aus dieser Position wird der Oberkörper mit den Fingerspitzen beider Hände links neben dem rechten Fuß abgestützt.
3. Während die rechte Hand nun dort verharrt, wird der Oberkörper aufgedreht und die linke Hand in Richtung Himmel gestreckt.
4. Diese Position circa 2 bis 3 Sekunden halten und die linke Hand im Anschluss wieder neben der rechten Hand abstützen. Aus dieser Position in den Stand zurückkehren und die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Diese Übung 3-mal pro Seite durchführen.

Darauf sollten Sie achten:

Bei dieser Übung ist auf eine gerade Beinachse zu achten. Außerdem darf das Knie nicht über die Fußspitze hinausragen.



3.1 Oberkörperrotation im Knien

1. Aus einer knienden Position auf einem Balance Pad mit einem Ball in Vorhalte wird durch Rotation des Oberkörpers einem sich im Rücken befindenden Partner der Ball zugeworfen.
2. Dieser fängt den Ball und wirft ihn gleich wieder zurück.
3. Der kniende Spieler fängt den Ball und wirft seinem Partner diesen nun auf der anderen Körperseite zu.

Pro Seite circa 10-mal wiederholen – dann Partnerwechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Der stehende Partner kann die Übung nutzen, indem er sich (auf einem instabilen Untergrund) in den Einbeinstand begibt.

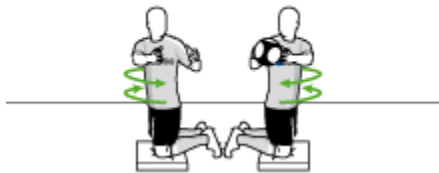


3.2 Oberkörperrotation im Knien mit Partner

1. Zwei Spieler knien voneinander abgewandt jeweils auf einem Balance Pad, sodass sich ihre Fußsohlen annähernd berühren.
2. Der Spieler mit einem Ball in Vorhalte übergibt diesen durch Rotation des Oberkörpers seinem Partner.
3. Der Partner übernimmt den Ball und übergibt ihn auf der anderen Seite wieder zurück. Den Ball circa 5-mal übergeben – dann Richtungswechsel.

Darauf sollten Sie achten:

Der Oberkörper ist stets aufrecht, Körperspannung halten.



3.3 Oberkörperrotation im Einbeinstand

1. Ein Spieler befindet sich im Einbeinstand auf dem Balance Pad mit einem Ball in Vorhalte. Durch Rotation des Oberkörpers, wirft er den Ball einem sich im Rücken befindenden Partner zu.
2. Dieser fängt den Ball und wirft ihn gleich wieder zurück.
3. Der Spieler auf dem Balance Pad fängt den Ball und wirft seinem Partner diesen nun auf der anderen Körperseite zu.

Pro Seite circa 10-mal wiederholen – dann Partnerwechsel.



Darauf sollten Sie achten:

Im Einbeinstand ist das Standbein nicht komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.

4.1 Hüftrotation innen/außen

1. Im lockeren Gehen wird das rechte Knie angehoben, sodass im Knie- und Hüftgelenk in etwa ein 90 Grad Winkel entsteht.
 2. Aus dieser Position wird das Bein nach außen rotiert und leicht versetzt neben dem linken Fuß abgesetzt.
 3. Mit dem nächsten Schritt wird die Übung mit dem linken Bein wiederholt.
- Circa 10 Wiederholungen pro Seite. Anschließend wird die Übung mit einer Rotationsbewegung von außen nach innen wiederholt.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



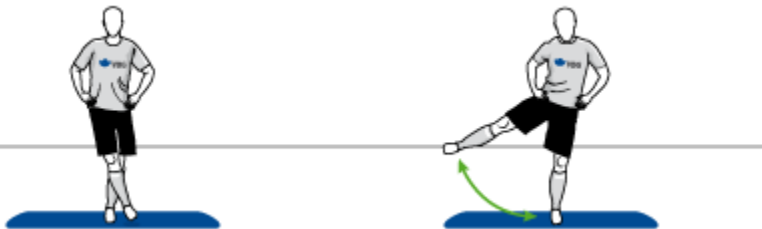
4.2 Beinpendel

1. Im Einbeinstand auf dem linken Fuß wird das rechte Bein vor dem linken Bein gekreuzt.
2. Aus dieser Ausgangsposition wird das gestreckte rechte Bein so weit wie möglich nach rechts abgespreizt.
3. Die Position des maximal abgespreizten Beins kurz halten und ohne den Fuß abzusetzen wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Den Vorgang circa 8 bis 10-mal wiederholen. Anschließend das Standbein wechseln und die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



4.3 Beinschwung zur gegenüberliegenden Hand

1. Im lockeren Gehen werden der rechte Fuß und die linke Hand vor dem Körper zusammengeführt.
2. Beim nächsten Schritt berühren sich linker Fuß und rechte Hand vor dem Rumpf.
Pro Seite circa 10 Wiederholungen.

Darauf sollten Sie achten:

Das Standbein ist nie komplett durchgedrückt, die Beinachse ist gerade.



5.1 Eigentor

1. Im geraden Stand mit leicht gespreizten Beinen wird ein Fußball mit gestreckten Armen über dem Kopf gehalten.
2. Aus dieser Position wird der Rücken überstreckt und eine Hohlkreuzhaltung eingenommen, die durch das aktive Nach-vorne-Führen des Beckens unterstützt wird.
3. Die Arme werden gebeugt und der Ball dadurch hinter den Kopf geführt. Zum Zeitpunkt der maximalen Überstreckung wird der Ball fallen gelassen.
4. Durch das Beugen der Arme erhält der Ball eine Vorwärtsbewegung und berührt den Boden genau zwischen den Füßen. Während der Flugphase des Balls leitet der Oberkörper eine Gegenbewegung ein, indem die Arme nach vorne und das Becken nach hinten geführt werden.
So kann der Ball vor dem Körper gefangen werden.

Circa 5-mal wiederholen.



5.2 Hüftmobilisation

1. Ausgangsstellung ist ein tiefer Ausfallschritt, bei dem das Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Der hintere Fuß wird auf dem Fußballen aufgestellt.
2. Die Handflächen werden zunächst in etwa schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, wobei die Hand auf der Seite des vorderen Beins den Fuß stabilisiert.

3. In dieser Position werden kleine, kreisende Bewegungen der Hüfte durchgeführt. Intensiviert werden kann die Übung durch Gewichtsverlagerung beziehungsweise seitlichen Druck (von innen nach außen) mit der Handfläche oder Schulter am vorderen Bein.
4. Bei Druck mit der Handfläche kann die Gewichtsverlagerung zudem zur entgegengesetzten Seite erfolgen.
Im Anschluss die Übung seitenverkehrt wiederholen.

Variation:

Als Variation kann der vordere Fuß auf der Außenseite abgelegt werden, wobei sich in dieser Position die vorherigen Bewegungen wiederholen.



5.3 Deep Squat

1. Im geraden Stand wird ein Fußball mit gestreckten Armen vor den Oberkörper gehalten. Die Füße sind in etwa schulterbreit aufgestellt und beide Fersen berühren über den gesamten Übungszeitraum den Boden.
2. Es wird eine tiefe Hockposition eingenommen. Dabei wird der Ball mit gestreckten Armen über den Kopf geführt.

Diese Position circa 30 Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

