



Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining



*S***PORT BEWEGT NRW!**

Inhalt

1	Zur Ausgangslage	8
1.1	Bezug zum langfristigen Leistungsaufbau	8
1.2	Erfahrungen aus der Trainingspraxis	8
1.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse	9
1.4	Erwartungen der Sportfachverbände	9
2	Lösungsansatz	10
3	Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption	12
3.1	Zur Philosophie der Gesamtmaßnahme	12
3.2	Didaktisch-methodische Grundlagen	12
3.2.1	Grundsätzliche Anmerkungen	12
3.2.2	Trainingsziele	13
3.2.3	Trainingsinhalte	14
3.2.4	Planung und praktische Umsetzung	16
3.2.5	Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele	19
4	Mobilisations- und Stabilisationstraining	20
4.1	Einleitung	20
4.1.1	Inhaltliche Aufschlüsselung	20
4.1.2	Methodische Vorgehensweise	20
4.1.3	Geräteunterstützung	21
4.1.4	Beziehung zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	21
4.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	22
4.3	Beschreibung der Übungen	23
5	Grundfertigkeiten „Turnen und Körperschule“	72
5.1	Einleitung	72
5.1.1	Übungskategorien	72
5.1.2	Beziehungen zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	73
5.1.3	Abkürzungen der Fachbegriffe	73
5.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	74
5.3	Beschreibung der Übungen	75
6	Grundfertigkeiten „Laufen – Springen - Werfen“	92
6.1	Schnell laufen/Sprinten	92
6.1.1	Einleitung	92
6.1.2	Erscheinungsform der Schnelligkeit	93
6.1.3	Ziele der Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.4	Grundsätze für die Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.5	Übersicht und Anordnung der Übungen	95

6.1.6	Beschreibung der Übungen	97
6.2	Springen	123
6.2.1	Einleitung	123
6.2.2	Vorgehensweise bei der Vermittlung der Sprungtechniken	123
6.2.3	Übergreifende Bewegungsmerkmale der Sprünge	124
6.2.4	Übersicht und Anordnung der Übungen	125
6.2.5	Beschreibung der Übungen	126
6.2.6	Anwendungshinweise	144
6.3	Werfen	146
6.3.1	Einleitung	146
6.3.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	147
6.3.3	Beschreibung der Übungen	148
7	Grundfertigkeiten „Lernübungen Krafttraining“	158
7.1	Einleitung.....	158
7.2	Übersicht und Anordnung der Übungen.....	159
7.3	Beschreibung der Übungen	160
7.3.1	Übungsgruppe „Reißkomplex“	160
7.3.2	Übungsgruppe „Umsetzungskomplex“	168
7.3.3	Übungsgruppe „Ausstoßkomplex“	176
7.4	Übungen an Kraftmaschinen	181
8	Allgemeine Spielfähigkeiten	182
8.1	Einleitung	182
8.2	Spielideen	183
9	Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele	200
9.1	Einführung.....	200
9.2	Trainingsbegleitendes Monitoring der Bewegungsqualität	200
9.3	Regelmäßiges Monitoring eines ausgewogenen Zustandes des Bewegungsapparats	202
9.4	Regelmäßiges Monitoring eines ausreichenden Niveaus der allgemeinen Grundlagenausdauer	206
Anhang	210	
1	Literaturangaben	210
2	Videos	212

4.3 Beschreibung der Übungen

Übungsgruppe Rumpf

Leichte Übungen

Organisationsform:

- Als Einzelübung, bei Bedarf auch Matten.

Bauch:

Das Becken kippen und aufrichten in Rückenlage

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Bauchmuskulatur soll gezielt angesprochen werden können: Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> Der Körper liegt gestreckt auf dem Rücken, dabei zeigen die Fußspitzen nach oben, der Hinterkopf berührt den Boden, die Hände sind in Höhe der Lendenwirbelsäule unter den Rücken gelegt. Im Wechsel (auf Zuruf oder eigenständig nach wenigen Sekunden): <ul style="list-style-type: none"> den Bauch anspannen, dadurch den Rücken flach auf die Hände drücken; den Bauch wieder entspannen, dadurch löst sich der Druck wieder von den Händen.
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> Ich spüre den Wechsel zwischen Spannung und Entspannung in der Bauchmuskulatur. Ich klemme die Hände nur durch die Anspannung der Bauchmuskulatur ein und entlaste sie auch wieder nur durch die Entspannung des Bauchs, der Rest des Körpers bleibt ruhig liegen.

Das Becken kippen und aufrichten in Rückenlage



Das Becken kippen

Bauch: Crunch

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Gezielt die Bauchmuskulatur anspannen und den Rumpf leicht (!) aufrollen, ohne andere Muskulatur (Hüfte) einzubeziehen.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> Rückenlage, Arme parallel zum Rumpf, Beine so angehoben, dass rechte Winkel in Hüfte, Knie und Fuß bestehen (Oberschenkel senkrecht, Unterschenkel waagerecht, Fußspitzen angezogen und nach oben zeigend). Diese Positionen bleiben während der gesamten Übung erhalten. Bewegung: Den Rumpf leicht anheben und nach vorn „aufrollen“ (die Arme leicht anheben) und wieder langsam zurück, bevor die Lendenwirbelsäule den Boden verlässt.
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> In der Ausgangsstellung spanne ich den Bauchmuskel an, dadurch drücke ich auch den unteren Rücken flach auf den Boden (wie oben: das Becken kippen). Dann hebe ich die Schultern und Arme (nur 5 cm) langsam an und schiebe die Fingerspitzen parallel zum Boden nach vorn, dabei spüre ich weiter die Bauchmuskelspannung. Spätestens wenn die Lendenwirbelsäule den Bodenkontakt zu verlieren droht, rolle ich langsam wieder zurück (weiter Bauchspannung!). Wenn Schultern und Arme wieder auf dem Boden liegen, entspannt auch der Bauch, und das Becken kippt ein wenig, ich habe wieder ein wenig Platz unter der Lendenwirbelsäule.

Bauch: Crunch

Varianten:

- Bei gleicher Ausgangslage nicht von den Schultern her „aufrollen“, sondern mit Bauchspannung leicht das Gesäß anheben (die Knie bewegen sich dabei senkrecht nach oben, nicht nach hinten Richtung Schultern/Kopf) und wieder ablegen.
- Veränderte Ausgangslage: Die Hüfte ist nur so weit gewinkelt, dass bei rechtem Winkel im Kniegelenk die Füße Bodenkontakt halten: über die Fersen, Fußspitzen angezogen. Bevor wie im Basis-Crunch oben das Aufrollen erfolgt, wie gewohnt den Bauch anspannen (LWS auf den Boden) und gleichzeitig die Fersen in den Boden pressen (während der gesamten Bewegung). Kontrollmöglichkeit: Ein helfender Partner darf nicht in der Lage sein, die Füße des Übenden hochzuziehen.



Crunch

Rücken: „Schwimmer“ in Bauchlage

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Rückenmuskulatur gezielt anspannen können und den Rücken dabei „gestreckt“ (in natürlicher leichter Schwingung) halten.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> • In Bauchlage (Arme gestreckt vor dem Kopf) beide Fußballen auf den Boden drücken und während der gesamten Übung den Druck aufrechterhalten. • Schultern, Kopf und gestreckte Arme leicht (max. 5 cm) anheben und dabei die Rückenmuskeln neben der Wirbelsäule, Schultern und Gesäß anspannen. • Die gestreckten Arme wie bei einer Schwimmbewegung halbkreisförmig über den Boden führen, bis beide Hände neben den Oberschenkeln sind, dann langsam zurückführen – Rücken, Schultern, Gesäß angespannt halten!
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich baue Muskelspannung auf, indem ich die Fußballen gegen den Boden presse. • Ich spanne Rücken, Schultern und Gesäß an und hebe dann Kopf, Schultern, Brust und Arme leicht vom Boden ab. Ich kontrolliere die richtige Körperlage selbst: Nase und Stirn bleiben immer ganz nah am Boden! • Die gestreckten Arme führen Halbkreise bis zum Oberschenkel und wieder zurück aus. Ich kontrolliere selbst: Die Körperspannung bleibt durchgängig erhalten, die Handflächen zeigen immer zum Boden (höchstens 5 cm Abstand zum Boden).



1



2

Schwimmer

Rücken: „Schwimmer“ in Bauchlage

Rücken: „Paddler“ in Bauchlage

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Rückenmuskulatur gezielt anspannen können und den Rücken dabei „gestreckt“ (in natürlicher leichter Schwingung) halten.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> • In Bauchlage (Arme gestreckt vor dem Kopf) beide Fußballen auf den Boden drücken und während der gesamten Übung den Druck aufrechterhalten. • Schultern, Kopf und gestreckte Arme leicht (max. 5 cm) anheben (die Daumen zeigen jetzt nach oben) und dabei die Rückenmuskeln neben Wirbelsäule, Schultern und Gesäß anspannen. • Die gestreckten Arme in einer Paddelbewegung wechselseitig um wenige Zentimeter anheben und wieder absenken, die Körperlage bleibt konstant.
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich baue Muskelspannung auf, indem ich die Fußballen gegen den Boden presse. • Ich spanne Rücken, Schultern und Gesäß an und hebe dann Kopf, Schultern, Brust und Arme leicht vom Boden ab. Ich kontrolliere die richtige Körperlage selbst: Nase und Stirn bleiben immer ganz nah am Boden! • Die Daumen zeigen nach oben, dann hebe ich die gestreckten Arme abwechselnd um 5 cm an und senke sie wieder (die Daumen zeigen immer nach oben). • Ich kontrolliere selbst: Rücken, Schultern, Gesäß immer gespannt, Nase und Stirn immer nah am Boden!



Paddler

Rücken: „Paddler“ in Bauchlage

Rotation/Schräge: „Scheibenwischer“ in Rückenlage

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Rumpfmuskulatur gezielt anspannen können und dadurch den Rumpf kontrolliert halten, dabei leichte Rotations- oder Seitwärtsbewegungen kontrollieren.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> • In Rückenlage Ausgangsposition wie beim Crunch, die Arme sind parallel zum Rumpf auf dem Boden. • Wechselseitig beide angewinkelten Beine langsam zu einer Seite schwenken, ohne die Ebene zu verlassen („Scheibenwischer“) und umkehren, sobald die Schultern den Boden verlassen wollen. • Anschließend zur Gegenseite.
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Ausgangsstellung ist wie beim Crunch, ich baue Körperspannung auf und behalte diese während der ganzen Bewegung bei. • Aus der Ausgangsstellung schwenke ich beide Beine langsam zu einer Seite, so als wenn die Fußsohlen Scheibenwischer auf einer Windschutzscheibe eines Autos wären. • Ich behalte die Beinhaltung und die Körperspannung durchgängig bei. Kurz bevor die Schultern auf der Gegenseite den Boden verlassen wollen, kehre ich um und führe den „Scheibenwischer“ zur anderen Seite aus.

Rotation/Schräge: „Scheibenwischer“ in Rückenlage



1



2



3

„Scheibenwischer“ in Rückenlage

Rotation/Schräge: „Scheibenwischer“ in Bauchlage

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Rumpfmuskulatur gezielt anspannen können und dadurch den Rumpf kontrolliert halten, dabei leichte Rotations- oder Seitwärtsbewegungen kontrollieren.	Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> Meine Ausgangsstellung ist ähnlich der bei den Rückenübungen, die Arme sind allerdings wie ein U gehalten (wenn man von oben draufschauen würde): Oberarme verlängern die Schulterachse zur Seite, Ellbogen beuge ich rechtwinklig, die Unterarme zeigen wie gewohnt nach „vorn“. Ich drücke wie gewohnt die Fußballen auf den Boden, baue Körperspannung auf und behalte diese während der ganzen Bewegung bei. Ich hebe den Oberkörper leicht an (5 cm, Stirn und Nase nahe am Boden) und schwenke ihn abwechselnd langsam nach links und rechts, aber immer nur so weit, wie ich es kontrollieren kann. Ich bleibe dabei mit dem Oberkörper immer nah am und parallel zum Boden: Ich bewege meinen Oberkörper wie einen Scheibenwischer knapp über den Boden.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> In Bauchlage Ausgangsposition ähnlich wie bei den Rückenübungen, Arme allerdings in U-Halte: Oberarme seitwärts in Verlängerung der Schulterachse, Ellbogen im rechten Winkel, Unterarme parallel neben der Verlängerung des Rumpfs (wenn man von oben schaut, bilden rechter Unter- und Oberarm über Schulterachse, dann linker Unter- und Oberarm die Form des Buchstabens „U“). Die Fußballen wie gewohnt in den Boden drücken und Körperspannung halten. Schultern, Kopf und Arme leicht anheben (5 cm), dann den Rumpf mit den Armen seitwärts verschwenken (Schulterachse bleibt parallel zum Boden) und zurück zur anderen Seite: „Scheibenwischerbewegung des Oberkörpers“. Wichtig: Schwenkbewegung immer nur so weit, dass die Körperlage noch kontrolliert wird. 		

Rotation/Schräge: „Scheibenwischer“ in Bauchlage



„Scheibenwischer“ in Bauchlage



Rotation/Schräge: Diagonalcrunch

Was will ich erreichen? (Zielstellung)	Die Rumpfmuskulatur gezielt anspannen können und dadurch den Rumpf kontrolliert halten, dabei leichte Rotations- oder Seitwärtsbewegungen kontrollieren.
Was muss ich tun? (Bewegungsmerkmale)	<ul style="list-style-type: none"> • In Rückenlage Ausgangsposition wie beim Crunch, die Arme sind parallel zum Rumpf auf dem Boden. • Start: Langsam wie beim Crunch aufrollen, dabei aber nicht die Arme seitwärts nach vorn schieben, sondern auf einer Seite die Schulter etwas mehr anheben und die gleichseitige Hand zwischen die Knie schieben und mit der Hand von innen gegen das gegenseitige Knie drücken, durch Gegendruck den Körper im Gleichgewicht halten. • Anschließend zurückrollen und in der anderen Diagonalen ausführen.
Was nehme ich mir vor? (Bewegungsaufgabe)	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Ausgangsstellung ist wie beim Crunch, ich baue Körperspannung auf und behalte diese während der ganzen Bewegung bei. • Nach dem Start des Aufrollens rolle ich mit der rechten Schulter ein wenig mehr vorhoch, führe die rechte Hand von innen gegen mein linkes Knie. Dort drücken Hand (nach außen) und Knie (nach innen) so gegeneinander, dass große Körperspannung, aber keine Bewegung da ist. • Danach rolle ich langsam zurück und führe die Übung zur anderen Seite durch.



Diagonalcrunch

Rotation/Schräge: Diagonalcrunch