

## Spezifisches Beweglichkeitstraining

U16

Alternativ auch andere Altersstufen

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Verbesserung der Beweglichkeit			
<b>Trainingsmethode</b>	Verschiedene Dehntechniken			
<b>Belastungsparameter</b>	Intensität	-	Umfang	1 Durchgang
	Dauer	2 Minuten pro Muskelgruppe	Pause	Keine Pause zwischen den Übungen
<b>Gesamtdauer</b>	1 Stunde			
<b>Trainingshinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsame Ausführungen!</li> <li>• Zeit nehmen für das Dehnen</li> <li>• Konzentrierte Partnerarbeit (als Partner wird immer derjenige bezeichnet, der Hilfestellung gibt)</li> </ul>			
<b>Hilfsmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bank, Tisch, Stühle als Auflage, Gymnastikmatte</li> </ul>			
<b>Aufwärmprogramm</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nicht zwingend erforderlich, lockeres Aufwärmen in Form von Spielen oder Einlaufen</li> </ul>			
<b>Hauptprogramm</b>	<p><b>1. Dehnen der Gesäßmuskulatur</b></p> <p>Ausführungen/Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspannung gegen Widerstand des Partners, anschließend in die volle Dehnung. Langsame Ausführung</li> <li>• In Dehnrichtung aktiv mit Bein mitziehen, kurz nachgeben anschließend in die volle Dehnung. Langsame Ausführung</li> </ul> <p><b>2. Dehnen des Hüftbeugers und Oberschenkelvorderseite</b></p> <p>Ausführung/Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das angestellte Bein wird vom Partner gegen den Rumpf gedrückt. Der Oberschenkel des lockeren Beines drückt gegen den Widerstand des Partners nach oben, anschließend drückt der Partner den Oberschenkel nach unten in die Dehnung.</li> <li>• Das angestellte Bein wird vom Partner gegen den Rumpf gedrückt. Der Oberschenkel des lockeren Beines wird durch den Partner vorgedehnt, Spannung lösen, anschließend drückt der Partner den Oberschenkel nach unten in die Dehnung.</li> <li>• Partner bewegt den Unterschenkel zusätzlich zum Richtung Gesäß, um die Dehnung zu erhöhen.</li> </ul> <p><b>3. Dehnen der Rückenmuskulatur</b></p> <p>Ausführung/Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide Hände umfassen die Zehen, Oberkörper und Kopf ziehen sich nach vorne, dann unterstützt eine Hand auf dem Kopf das Vorziehen, die andere Hand klammert sich an die Zehen.</li> </ul>			

## Spezifisches Beweglichkeitstraining

U16

Alternativ auch andere Altersstufen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Widerstand gegen die Hand am Hinterkopf über den ganzen Rücken. Ziel: Kinn an die Brust und maximal weit Richtung Ferse bewegen.</li> </ul> <p><b>4. Dehnen der Bauchmuskulatur</b></p> <p><b>5. Adduktoren, Oberschenkelrückseite und Hüftbeuger</b></p> <p><b>6. Adduktoren</b></p> <p><b>7. Adduktoren und Hüftmobilisation</b></p> <p><b>8. Muskelschlingen Rückseite</b></p> <p><b>9. Muskelschlingen Vorderseite</b></p> <p><b>10. Brücke</b></p>
<b>Trainingsabschluss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freie Wahl des Trainers, z.B. durch lockere Spiele</li> </ul>