

Zielgerichtet vorbereitet – Beweglichkeit: Achterball 2

Mit einem Ball dehnen die Schülerinnen und Schüler auf dynamische Art und Weise alleine ihren ganzen Körper.

Jeder Spieler hat einen Ball. Aus der Grätschstellung nach links tief gehen und den Ball am Boden rollend um den linken Fuss, anschliessend zwischen den Beinen hindurch nach rechts um den rechten Fuss führen etc.



Variation

- Dasselbe im Ausfallschritt vorwärts.

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5	7	9	11	13	15	17	19	21	23
---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Dynamisch oder statisch dehnen

Die Beweglichkeit ist ein leistungsbestimmender Faktor für viele Leichtathletik-Disziplinen. In den unterschiedlichsten Muskellängen muss Kraft entwickelt werden können. Bei der Vorbereitung ist dabei entscheidend, dass wir den maximalen Bewegungsradius unserer nachfolgenden Disziplin erreichen. Gefragt sind dabei dynamische Formen.

Um in den Extrempositionen auch noch Kraft entwickeln zu können eignen sich zudem auch Formen, bei dem Beweglichkeitsübungen zusätzlich mit Kräftigungselementen kombiniert werden. Wer beim Einlaufen statisch dehnt, darf die Dehnpositionen maximal 10 Sekunden halten, da bei längerem Dehnen der Muskeltonus zu stark reduziert wird.

Mehr dazu: Weber, A., Hunziker, R. (2009): «Physis Praktische Beispiele». BASPO, Magglingen.

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO