

Zielgerichtet vorbereitet – Beweglichkeit: Achterball 1

In dieser Partnerübung dehnen die Schülerinnen und Schüler dynamisch den ganzen Körper mit Hilfe eines Balls.

Zu zweit Rücken an Rücken im Abstand von einem Meter in leichter Grätschstellung aufstellen.

Die Spielerinnen drehen den Oberkörper nach links aus und übergeben einen Ball hinter dem Rücken der Partnerin. Anschliessend auf die rechte Seite. So beschreibt der Ball eine Acht um die Spielerinnen.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variation

- Den Ball zwischen den Beinen und über den Kopf übergeben. Evtl. Wettkampfform gegeneinander.

Material: Basket- oder Medizinball

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