Beinarbeit mit Köpfchen

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991946

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Beinarbeit mit Köpfchen

Ein Sprint im Fussball, stoppen beim Tennis, eine möglichst ökonomische Fortbewegung eines Langstreckenläufers. Die Fuss- und Beinarbeit ist in allen Sportarten zentral. Das Projekt «Sprint and Jump» widmet sich der Verbesserung der Grundathletik. Der Technik und der Gesundheit zuliebe.

Ralph Hunziker

Laufen und Springen bilden die Basis fast aller Sportarten. Mangelhafte Fussspannung (Instabilität im Fussgelenk), schlechte inter- und intramuskuläre Koordination, ungenügende Schrittfrequenz und eine lange Bodenkontaktzeit beeinflussen das Laufverhalten negativ. Durch gezieltes Training können diese Faktoren verbessert werden. Mit dem Effekt, dass sich die Sportlerin ökonomischer und schneller bewegt und damit den entscheidenden Vorsprung herausholt.

Von der Therapie ins Training

«Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass die Betreuung nach der Physiotherapie oftmals ungenügend ist», berichtet Alexis Papastergios, Mitbegründer von Sprint & Jump. «Die Athleten kehren nach Operationen zu früh und ungenügend vorbereitet in den Trainingsalltag zurück.» Oftmals landen sie innert kürzester Zeit wieder unter dem Skalpell. An dieser Stelle setzt Sprint & Jump an. In engem Kontakt mit Physiotherapeuten, Ärzten und Trainern wird die Athletik der Sportler in der Rehabilitation und im Training verbessert.

Sportartspezifische Ausführung

«Fussballer sind keine Leichtathleten. Diesem Umstand müssen wir in unserer täglichen Arbeit Rechnung tragen», konkretisiert Papastergios. Das Spiel ist weniger von gradlinigen Sprints als vielmehr von vielen Richtungs- und Tempowechseln bestimmt. Dennoch kann einiges von der Leichtathletik gelernt werden. Im Zentrum steht aber immer die sportartspezifische Ausführung von kräftigenden und koordinativen Übungen im Lauf- und Sprungbereich. Denn wer Muskeln gezielt einsetzen lernt, ist zur rechten Zeit am richtigen Ort. **m**

Was ist Sprint & Jump?

Drei Sportlehrer und ein ehemaliger Nationaltrainer der Leichtathletik bieten neben Trainings in der Grundathletik (v. a. im Bereich Fussball, aber auch Tennis, Unihockey, Judo und Triathlon) Kurse und Beratungen zur Weiterbildung von Vereins- und Verbandstrainern an. Weiterführende Informationen unter: www.sprintjump.ch

Wie, wo, wann

- Nicht in ermüdetem Zustand ausführen.
- Die Übungen zielen auf das Erlernen der korrekten Bewegungsabläufe. Wenn nötig, Korrekturen anbringen.
- Die Lauf- und Sprungschulung sollen sowohl in der Rehabilitation als auch im Trainingsalltag eingesetzt werden und dienen der Prävention vor Verletzungen und zur Leistungsoptimierung.
- Die Übungen können während der ganzen Saison durchgeführt werden. Umfang, Intensität und Übungsauswahl werden je nach Trainingsphase angepasst.
- In der Vorbereitung eher barfuss (vergrösserte Fussspannung und Propriozeption), später vermehrt sportartspezifisch (Unterlage, Schuhe) ausführen.
- Wochenplanung: als Muskelaktivierung kurz vor dem Wettkampf oder als grössere Trainingseinheit unter der Woche möglich.

Übungen zur Laufschule

Fussrollen

Kleine Schritte vorwärts durch Auf- und Abrollen aus den Fussgelenken (über die Zehen nach vorne rollen lassen). Fussgelenk maximal strecken, Ferse berührt den Boden nur kurz.

Skipping

Schneller Kniehebelauf über kleine Hindernisse. Möglichst kurze Bodenkontaktzeit, die Ferse berührt den Boden nicht.

Variierte Schrittfrequenz

Schnelligkeitsübung mit an- und absteigender Schrittlänge und variierter Frequenz durch vorgegebene Zonen.

Übungen zur Sprungschule

Prellsprünge

Beidbeinige Sprünge über kleine Hindernisse mit Streckung im Knie und Rumpfbereich. Absprung und Landung nur über die Fussballen.

Hopsersprünge

Hopserhüpfen über kleine Hindernisse in aufrechter Position mit optimaler Körperstreckung.

Fusskoordination seitwärts

Überkreuzte Seitstellsprünge über kleine Hindernisse. Auf schnelle Ausführung über die Fussballen achten.