



## ÜBUNG 11: Balldribbeln durch Slalom

### Material

1. Ein Basketball
2. Fünf Slalomstangen (Hürdenstangen, Medizinbälle, Hüttchen etc.)

### Ausführung

1. Beim Dribbeln „geht“ die Hand dem Ball entgegen und „führt“ ihn, wobei Handmitte / Ballmitte / Kontaktpunkt am Boden auf einer Linie liegen
2. Fingerspitzen schmiegen sich dabei an den Ball, Handbewegung mit lockerem Handgelenk
3. Es muss immer mit der Außenhand gedribbelt werden, Handwechsel erfolgt zwischen den Slalomstangen

#### Ballführung:

1. Takt: beim Schritt "Bein-weg-vom-Ball" (z.B. linkes Bein bei Balldribbeling mit rechts) geht der Ball nach unten (gegengleiches Bein)
2. Takt: beim Schritt mit dem "Bein-beim-Ball" (rechtes Bein) geht der Ball hoch zur Dribbelhand (rechts)

#### Ausführung:

1. Vorwärtsbewegung: Slalom durch die fünf Markierungen dribbeln, wobei bei jeder Richtungsänderung (Markierung) der Ball mit der Außenhand gedribbelt werden muss
2. Rückwärtsbewegung: Gerade neben den Stangen an den Startpunkt dribbeln, dabei nach jedem Balldribbeling die Hand wechseln
3. Noch einmal vorwärts durch den Slalom dribbeln und rückwärts zurück

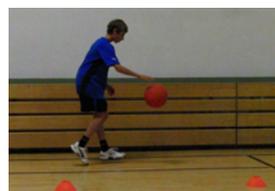
#### Tempo: zügiger Lauf



Vorwärtsbewegung



Rückwärtsbewegung



Abstand zwischen den Markierungen ( = eine Hürdenstange = 160cm)

## **Fehlerquellen**

1. Ball wird nicht mit der Außenhand seitlich vom Körper geführt
2. Blick wird zu sehr auf den Ball fokussiert: Blick vom Ball lösen und Umgebung beobachten
3. Ball wird geschlagen, nicht gedrückt: Ball mit leicht gespreizten Fingern länger führen
4. Ball wird mit beiden Händen gefangen / gehalten

## **Methodischer Aufbau**

1. Ball am Ort dribbeln (rechts / links / im Wechsel)
2. Ball im langsamen Schritt dribbeln, zuerst vorwärts dann rückwärts
3. Ball im Lauf dribbeln (mit dominanter Hand beginnen, dann wechseln)
4. Partnerübung: Partner Versuchen sich während des Dribbelns gegenseitig den Ball wegzuschlagen
5. Wendestaffel / Pendelstaffel / Slalomstaffel



## ÜBUNG 12: Ball gegen die Wand werfen

### Material

Ein Basketball

### Ausführung

1. Abstand zur Wand 3m / Wurfhöhe kann selbst gewählt werden
2. Ball viermal schnell hintereinander mit einem Brustwurf gegen die Wand werfen und fangen (Brustwurf wird beidhändig vor der Brust ausgeführt), Abb. 1 und 2
3. Den fünften Wurf so dosieren, dass eine ganze Körperdrehung (rechts oder links) mit anschließendem Fangen des Balles möglich ist, bevor dieser Bodenkontakt hat, Abb. 3 und 4
4. Vier weitere schnelle Brustwürfe und dann eine Drehung um die andere Körperachse (links oder rechts)



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Fehlerquellen

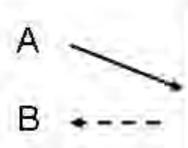
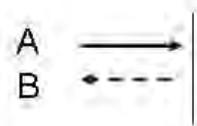
1. Distanz zur Wand wird verringert
2. Ball berührt die Wand nicht
3. Ball wird zu hoch / tief geworfen: Treffsicherheit üben
4. Drehung kann nicht vollständig ausgeführt werden
5. Orientierung fehlt nach der Drehung
6. Ball kann nicht gefangen werden

### Variation

... von Ballart, Distanzen und Wurfhöhe

### Methodischer Aufbau

1. Ball an die Wand werfen und fangen (Distanz und Wurfhöhe markieren), mit geringem Abstand zur Wand beginnen und dann langsam steigern
2. Paarweise mit einem Ball (Stand nebeneinander): Einer wirft den Ball, Wurfweg: gerade an die Wand und führt die Drehung aus, der Andere fängt in der Zwischenzeit den Ball
3. Paarweise mit einem Ball (Stand ca. 1,5m auseinander): Einer wirft den Ball schräg an die Wand und führt die Drehung aus, während der Andere in der Zwischenzeit den Ball fängt





## ÜBUNG 13: Slackline (Breite 2,5cm / Länge ca. 5-10m)

### Material

1. Eine Slackline (Breite 2,5cm bis 3,5cm / Länge ca. 5-10m) - Aufbau ca. auf Kniehöhe (ca. 50cm)  
Slackline darf niemals den Boden berühren = straffe Spannung!
2. Zwei Reckstangen zwischen denen die Slackline über ca. 5-10m gespannt werden kann
3. Turnmatten zum Absichern

### Ausführung

1. Barfuß auf Slackline seitlich aufsteigen (Slackliner darf sich beim Aufsteigen bei einem Helfer abstützen)
2. Position stabilisieren und von nun an halten
3. Die Positionen 1-2-3 müssen über 10 Sekunden stabilisiert werden, Position 4 muss mindestens 5 Sekunden gehalten werden:

Position 1: einbeiniger Stand auf dem rechten Bein, Abb. 1

Position 2: einbeiniger Stand auf dem linken Bein, Abb. 2

Position 3: beidbeiniger Stand (linkes und rechtes Bein hintereinander in Laufrichtung), Abb. 3

Position 4: seitlicher beidbeiniger Stand, Abb. 4

Nach jeder Stabilisierung erfolgt eine Pause, bevor neu auf die Slackline aufgestiegen wird und die nächste Übung folgt



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Tipps

1. Lockerheit – alle Gelenke sind bei gleichzeitiger Körperspannung möglichst frei, beweglich und locker
2. Kopf ist aufrecht und nach vorne gerichtet – mit den Augen kann ein Fixpunkt fokussiert werden
3. Oberarme zur Seite ausstrecken, die Unterarme nach oben leicht anwinkeln  
( = Ausgleichsbewegungen der Arme in alle Richtungen möglich)
4. Oberkörper aufrecht, ohne Vor- oder Rücklage
5. Knie leicht beugen
6. Füße mittig und parallel zur Slackline platzieren

### Methodischer Aufbau

1. Sicheres Aufsteigen und Stehen (ein- und beidbeinig) mit beiden Beinen üben
2. Erst stehen – dann gehen
3. Die ersten Schritte auf einer ungefähr 4-8m langen Line üben



## ÜBUNG 14: Tiefkniebeuge (Ausführung als Frontkniebeuge)

### Material

Eine Plastikstange / Gymnastikstab (Länge ca. 1m / Durchmesser 2-3 cm)

### Ausführung

1. Ausgangsstellung: mindestens hüft- bzw. schulterbreiter Stand, Abb. 1
2. Körpergewicht ist über die ganze Fußsohle verteilt, Zehen zeigen leicht nach außen (Fußspitzen und Knie schauen in eine Richtung)
3. gerader Oberkörper (Rücken in „Bogenspannung“ und Bauch anspannen)
4. Blick nach vorne geradeaus und leicht aufwärts richten, Abb. 1 und 4
5. Plastikstange liegt auf den verschränkten Armen vor dem Körper auf
6. Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, Knie sollen wenige Zentimeter vor die Zehenspitzen kommen (Sprunggelenksbeweglichkeit), Abb. 2  
Beugung erfolgt so weit bis das Gesäß fast die Fersen berührt, Abb. 3
7. Fersen bleiben während der ganzen Tiefgehbewegung am Boden, auf eine Druckverteilung über die ganze Fußsohle (zentrale Belastung) achten

Bewegungsgeschwindigkeit: Langsame / dosierte Tiefgehbewegung und zügige Hochbewegung

Wiederholungen: 6-8 Stück

Ausführung: mit Hallenschuhen (und Keil) oder Gewichtheberschuhen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Fehlerquellen

1. Fersen oder Zehen bleiben beim Beugen nicht am Boden (unzureichende Beweglichkeit)
2. Lendenwirbelsäule nicht stabil / unphysiologische Wirbelsäulenkrümmung
3. "Flutternde" Knie bei schlechter Koordination und unzureichenden Kraftverhältnissen
4. Seitliches Ausweichen der Knie oder des Beckens
5. Vermeidung der Auflösung der natürlichen Lordose durch zu starkes Aufrichten des Beckens
6. Blickrichtung nach unten



## Methodischer Aufbau

1. Bei hüftbreitem Stand saubere Tiefgehbewegung üben (von geringer Tiefe steigern bis zur Tiefkniebeuge)
2. Reißkniebeuge: Ausführung der Tiefgehbewegung mit Stab in Hochhalte - Kontrolle der Rumpfstabilisierung
3. Tiefkniebeuge vor einem Spiegel ausführen, um die Beinachse zu kontrollieren
4. Erst bei zunehmender technisch sauberer Ausführung die geforderte Tiefe anstreben!

## Ergänzung

Aufgrund der Wichtigkeit des Elementes „Tiefkniebeuge“ im weiteren Trainingsverlauf (u.a. mit Zusatzgewicht) erfolgt eine detaillierte Erklärung und Darstellung der Verwendung eines **Keiles** und eines **Gewichtheberschuhes**.

Ziel eines Keiles oder eines Gewichtheberschuhes ist es:

1. Technisch richtige Ausführung der Bewegung zu erleichtern
2. Förderung der Beweglichkeit
3. Bessere Belastungsverteilung mit höherem Gewicht (Zusatzlasten)
4. Besserer Stand

## Gewichtheberschuh



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4 - Gewichtheberschuh



## Keil

### Abmessungen

„Ein Keil“, Abb. 4

Höhe: 2,6cm

Breite: 65cm

Länge: 30cm

„Zwei Keile“, Abb. 5

Höhe: 2,6cm

Breite: 15cm

Länge: 30cm



Abb. 1



Abb. 2

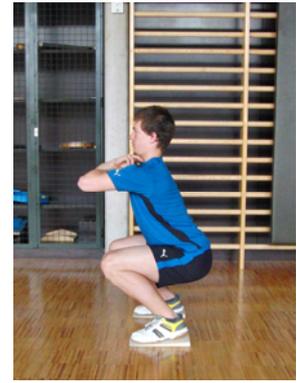


Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



## ÜBUNG 15: Reißkniebeuge (mit Plastikstange) am Rollbrett

### Material

1. Eine Plastikstange / Gymnastikstab (Länge ca. 1m / Durchmesser 2-3 cm)
2. Eine Rolle (Durchmesser ca. 20cm)
3. Ein Brett (Länge ca. 60 cm / Breite 35-40cm)
4. Eine dünne Gymnastikmatte (Airex Matte)

### Ausführung

1. Ausgangsstellung: mindestens hüftbreiter Stand auf dem Rollbrett, Abb. 1
2. Körpergewicht ist über die ganze Fußsohle verteilt, Zehen zeigen leicht nach außen (Fußspitzen und Knie schauen in eine Richtung)
3. Gleichgewicht halten
4. Gerader Oberkörper (Rücken in „Bogenspannung“ und Bauch anspannen)
5. Blick nach vorne geradeaus und leicht aufwärts richten
6. Plastikstange bei gestreckten Armen (Griff deutlich breiter wie schulterbreit) in Hochhalte, Abb. 1
7. Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, Abb. 2 und 4  
Beugung erfolgt so weit, bis sich das Hüftgelenk tiefer befindet als das Kniegelenk = mindestens horizontale Stellung der Oberschenkel, Abb. 3

Bewegungsgeschwindigkeit: Langsame / dosierte Tiefgebewegung und zügige Hochbewegung ohne das Gleichgewicht zu verlieren

Wiederholungen: 2-3 Stück

Ausführung: mit Hallenschuhen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Fehlerquellen

1. Einzelübung (Kniebeuge) fehlerhaft
2. Mangelnde Beweglichkeit im Schultergelenk
3. Arme kippen nach vorne
4. Balance kann auf dem Rollbrett nicht gehalten werden

## **Variation**

... von instabilem Untergrund (z.B. MFT-Disc)

## **Methodischer Aufbau**

1. Reißkniebeuge auf festem Untergrund mit Gymnastikstab aufbauen und dann steigern
2. Ruhigen Stand auf Rollbrett festigen
3. Phasen (Reißkniebeuge und Rollbrett) einzeln üben und dann zusammenhängen zur vollständigen Reißkniebeuge am Rollbrett