

# HandballGym

Krafttraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten

hf@handball.ch | handball.ch



# Krafttraining mit Ball



## Aufwärmen

Dauer: mindestens 5 Minuten

Beispiele: angelehnt an MAPS\*; leichtes Laufen, Stabi-Übungen, Seilspringen, Koordinationsleiter, Schrittkombinationen, Ballgewöhnung, etc.

\*MAPS: Mobilisieren - Aktivieren - Potenzieren - Spezifizieren ([s. Poster](#))

## Kraftausdauertraining

Wiederholungen: 12-20 oder mehr

Serien: 2-5

Pausen: 1-2 Minuten

## Tempo

Ausführungsqualität: genau, dynamisch und langsam

## Atmung

Regelmässig und während der Belastung ausatmen.

## Musik

Es empfiehlt sich, das Tempo der Musik auf die Kräftigungsübungen abzustimmen.

## Dehnen

Die Muskulatur nach dem Kraftausdauertraining dehnen. Es bleibt die Beweglichkeit erhalten und muskuläre Abbauprodukte können besser abtransportiert werden.

# **Arm-, Schulter-, Brustmuskulatur**

## Liegestütz

Schulter- und Armmuskulatur, Rumpf

### Ausgangsposition

Liegestützposition auf den Knien und die Hände auf Schulterhöhe und abgestützt auf dem Softhandball. Der Rumpf ist angespannt.

### Ausführung

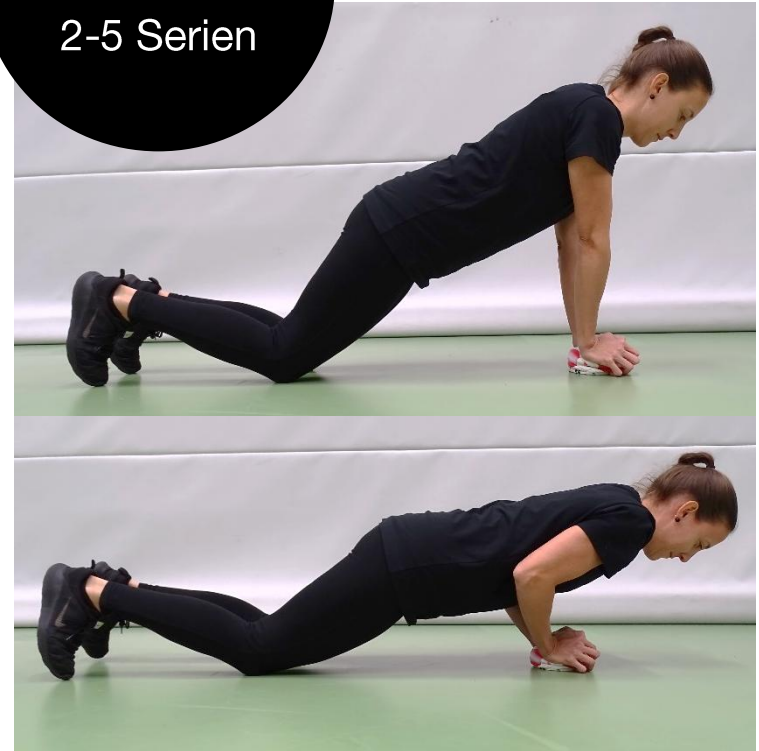
Nun werden die Arme gebeugt, bis die Oberarme parallel zum Boden sind. Die Ellbogen zeigen zur Seite. Anschliessend Oberkörper wieder vom Boden wegdrücken, bis die Arme fast gestreckt sind.

### Varianten

- ohne Ball

+ nur Füsse berühren den Boden, beide Beine gestreckt

15+ Wdh.  
und  
2-5 Serien



# Sessel

Schulter- und Armmuskulatur

20+ Wdh.  
und  
2-5 Serien



## Ausgangsposition

Sitzend, Beine gebeugt, Becken abheben, die Arme sind auf den Fäusten aufgestützt, den Oberkörper so weit nach hinten neigen, dass ein grosser Teil des Körpergewichts auf den Händen ruht. Den Ball auf dem Bauch balancieren.

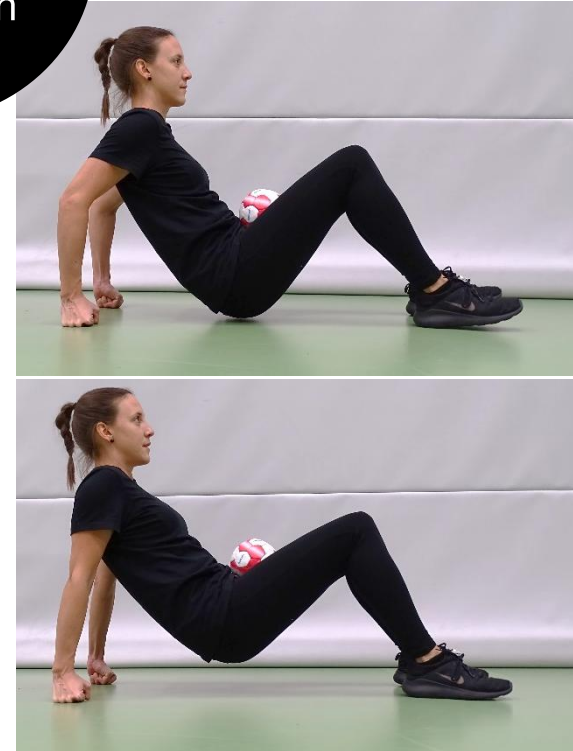
## Ausführung

Arme strecken und beugen.

## Varianten

- ohne Ball

+ Beine gestreckt



# Rücken

# Superman/Superwoman

## Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition

Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Beine und Arme 5-10cm vom Boden abheben und Ball mit gestrecktem Arm parallel zum Boden halten. Der Rumpf ist angespannt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

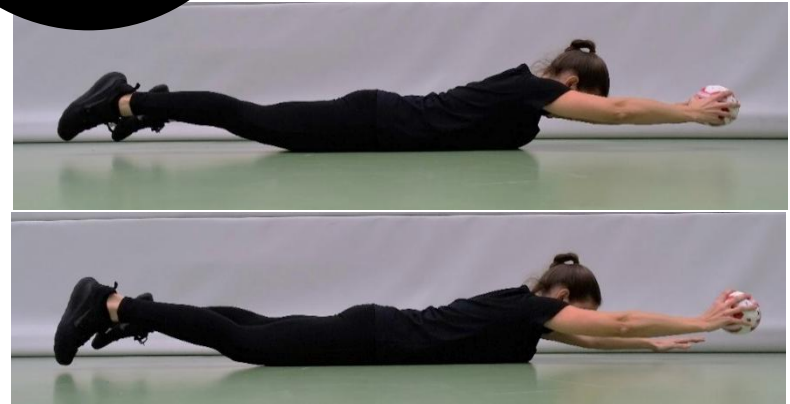
Anschliessend Ball in die andere Hand wechseln und Arm und Gegenbein nach vorne bzw. hinten lang ziehen.

### Varianten

- Füße am Boden

+ Ball hinter dem Rücken bzw. über dem Kopf von der einen zur anderen Hand übergeben

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



## Rumpfstrecken

Rückenmuskulatur

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



### Ausgangsposition

Im Vierfüsslerstand ein Bein und den Gegenarm (Softhandball haltend) in die Horizontale ausstrecken und stabilisieren.

### Ausführung

Arm und Bein zurückführen, bis sich Knie und Ellbogen berühren und wieder ausstrecken.

### Varianten

- ohne Ball
- + instabile Unterlage





# Beine

# Beckenheben

Bein- und Gesässmuskulatur

## Ausgangsposition

Rückenlage. Die Arme gestreckt und zeigen zur Decke. Das Gesäss wird so weit angehoben, dass der Körper zwischen Schultern und Knie eine Gerade bildet.

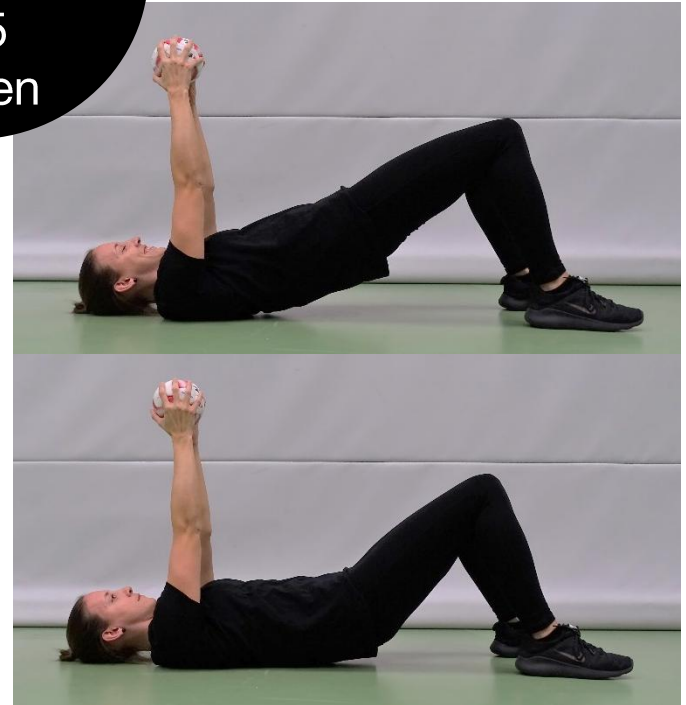
## Ausführung

Diese Position kurz halten, anschliessend das Gesäss senken (ohne Bodenkontakt) und gleichzeitig den Ball zum Körper ziehen.

## Varianten

- Arme links und rechts neben den Körper legen und abstützen
- + Ball gleichzeitig im Kreis um den Bauch führen

20+  
Wdh.  
und  
2-5  
Serien



# Stuhl

Bein- und Gesässmuskulatur

20+  
Wdh.  
und  
2-5  
Serien



## Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand, Gesäss senken und 90 Grad-Winkel in den Knien. Gerader Rücken und Arme in Verlängerung nach oben (Ball haltend).

## Ausführung

Ball in möglichst grossem Bewegungsumfang nach unten und wieder nach oben führen.



## Varianten

- Gesäss weiter nach oben; Arme bleiben in Hochhalteposition
- + Gesäss weiter nach unten

# Kniebeugen

Bein- und Gesässmuskulatur

## Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand mit ausgestreckten Armen parallel zum Boden (Ball haltend). Die Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet.

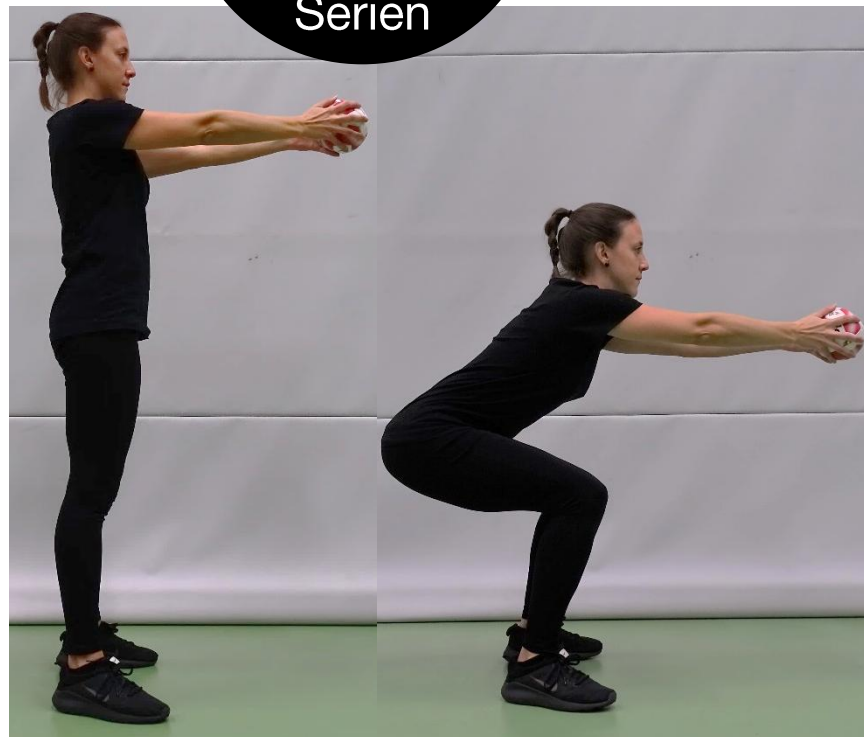
## Ausführung

Knie beugen (Vorstellung: auf eine imaginäre Bank absitzen). Knie sollen beim Tiefgehen hinter den Fussspitzen bleiben.

## Varianten

- Gesäss etwas höher
- + *Jumping Squats: Sprung mit Ball in Hochhalte*

20+  
Wdh.  
und  
2-5  
Serien



# Einbeinige Kniebeugen

Bein- und Gesässmuskulatur

## Ausgangsposition

Auf einem Bein stehend. Das andere Bein ist gestreckt, der Oberkörper aufrecht. Arme waagerecht zum Boden (Ball haltend).

## Ausführung

Langsam und so weit wie möglich senken. Anschliessend mit der Kraft des Standbeins wieder nach oben drücken. Der Rücken bleibt dabei gerade, Knie des Standbeines zeigt zur Fussspitze.

## Varianten

- Bewegungsumfang gering halten
- + *Jumping Squats*: Sprung mit Ball in Hochhalte

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



## 8er- Kniebeuge

Bein- und Gesässmuskulatur

### Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand mit hängenden Armen (Ball haltend). Die Fussspitzen leicht nach aussen gerichtet. Knie beugen (Vorstellung: auf eine imaginäre Bank absitzen) und Position halten.

### Ausführung

Den Ball wie eine liegende «8» um die Beine rollen/führen (linke/rechte Hand abwechseln).

Knie sollen beim Tiefgehen hinter den Fussspitzen bleiben.

### Varianten

- statisch, wobei der Ball an Ort und Stelle bleibt
- + Knie > 90° beugen

12+ «8»  
zeichnen  
und  
2-5  
Serien



## Ausfallschritt

Bein- und Gesässmuskulatur

### Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand und Arme mit Ball in der Hochhalte.

### Ausführung

Abwechselnd ein Bein vom Boden abheben und einen grossen Ausfallschritt nach vorn machen. Arme beim Schritt nach vorne in die Waagerechte bringen. Aus dieser Position wird über eine möglichst gleichmässige Gewichtsverteilung auf beide Beine der Körper wieder nach oben und anschliessend in die Ausgangsposition geführt.

### Varianten

- Arme links und rechts ausgestreckt (Balance)
- + Ball kreisförmig von linker zu rechter Hand, zw. Beinen und über den Kopf führen

12+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien





## Treppensteigen

Bein- und Gesässmuskulatur

### Ausgangsposition

Beidbeiniger, hüftbreiter Stand mit gestreckten Armen nach oben (Ball haltend).

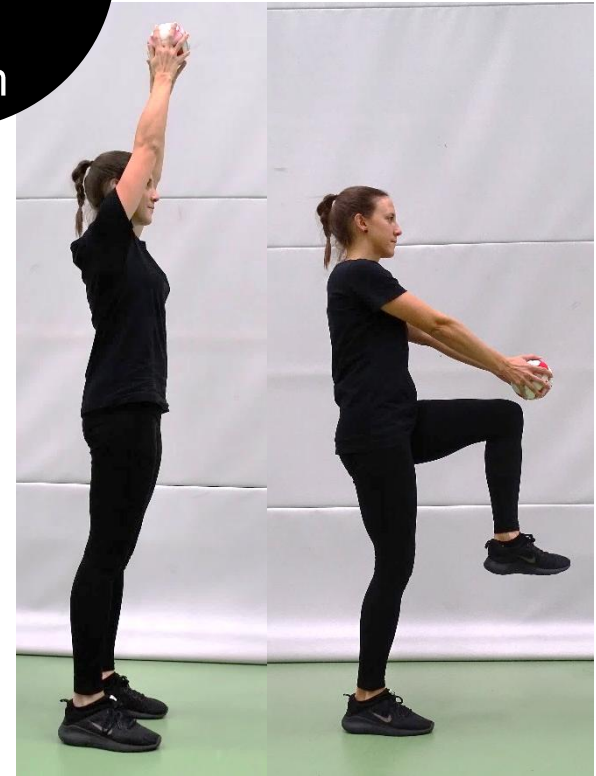
### Ausführung

Abwechslungsweise mit einem Bein „auf- und absteigen“. Die Beine anheben, bis der Oberschenkel waagerecht und im Knie ein 90 Grad-Winkel ist. Gleichzeitig den Ball mit gestreckten Armen zum Knie führen. Zu beachten ist, dass der Rücken gestreckt bleibt.

### Varianten

- ohne Ball und Arme im Laufschriff mitführen
- + instabile Unterlage; auf Langbank steigen

20+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien





## Standwaage

Rumpf- und Beinmuskulatur

### Ausgangsposition

Vom einbeinigen aufrechten Stand in die Standwaage. Bein und Arme sind ausgestreckt und möglichst parallel zum Boden. Die Hände fassen den Ball. Das Standbein ist leicht gebeugt.

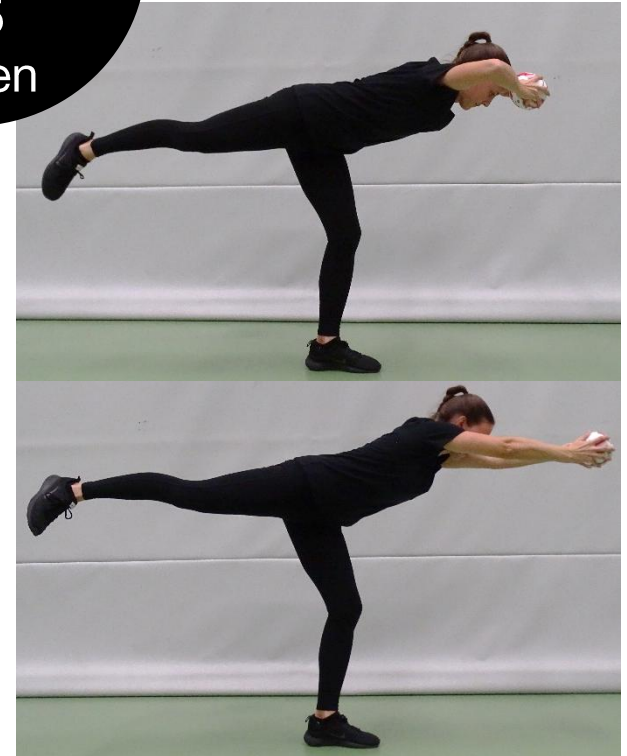
### Ausführung

Nun werden die gestreckten Arme gleichmässig Richtung Brustbein geführt und wieder zurück. Wechsel des Standbeines nach 10+ Wiederholungen.

### Varianten

- *geringe Körperneigung nach vorne*
- + *instabile Unterlage, zu zweit mit Ballübergabe*

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



# Raupenmarsch

Bein- und Rumpfmuskulatur

## Ausgangsposition

Hüftbreit mit vorgebeugtem Oberkörper, leicht gebeugten Beinen und die Hände vor den Füßen am Boden positionieren. Eine Hand hält den Ball.

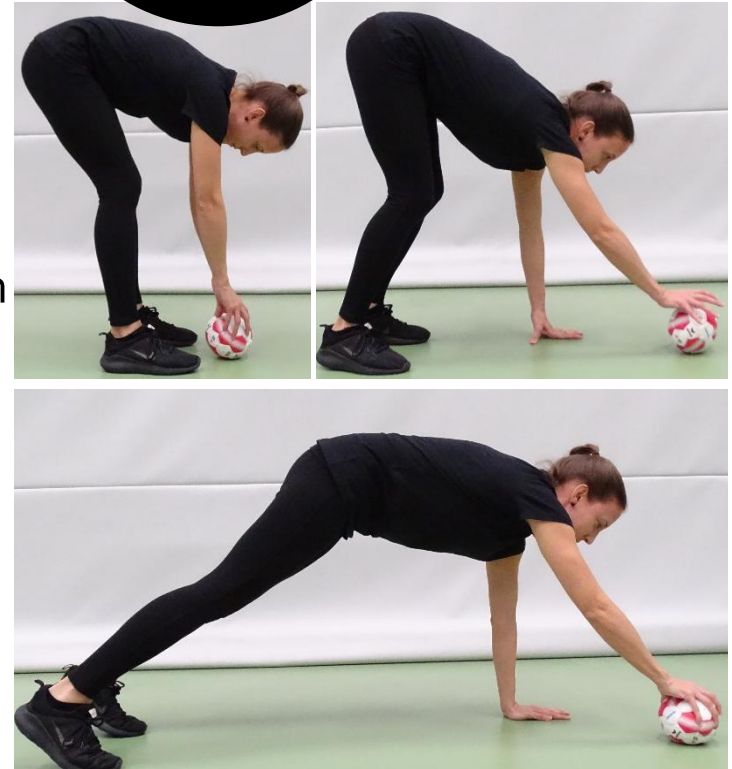
## Ausführung

Hand (mit Ball) einen „Schritt“ nach vorne setzen und den Ball platzieren. Die andere Hand holt den Ball und platziert ihn weiter vorne, usw. Bis zur Stützposition laufen und so den Ball nach vorne transportieren. Anschliessend mit den Beinen zu den Händen „nachlaufen“. Der Rücken bleibt gerade, die Hüfte stabil. Mit Beinen nach vorne zu den Händen laufen.

## Varianten

- Distanz nach vorne gering halten
- + 2 Handbälle: auf beiden Handbällen «laufen»

12+ Wdh.  
und  
2-5  
Serien



## Einbeinstand

### Beinmuskulatur

20+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



### Ausgangsposition

Einbeinstand. Standbein gestreckt, anderes Bein gebeugt. Die Arme sind gestreckt und zeigen zur Decke (Ball in Hochhalte).

### Ausführung

Mit dem Standbein auf die Zehenspitzen gehen und wieder zurück, Kniegelenk bleibt (fast) gestreckt.



### Varianten

- ohne Ball; mit einer Hand an einer Wand abstützen
- + instabile Unterlage

# **Bauch, Rumpf**

## Unterarmstütz

Rumpf- und Schultermuskulatur

### Ausgangslage

Unterarmstütz. Der Körper ist gestreckt und der Rumpf ist angespannt. Die Hände befinden sich auf Schulterhöhe und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Beine sind überkreuzt und stützen auf dem Ball (Höhe Fussgelenke).

### Ausführung

Position halten.

### Varianten

- Knie am Boden, ohne Ball
- + abwechselungsweise ein Bein 5-10cm anheben

20+  
Sekunden  
und  
2-5 Serien



## Unterarmstütz rückwärts

Rumpf- und Schultermuskulatur

### Ausgangsposition

Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt und überkreuzt und stützen auf dem Ball (Höhe Fussgelenke) ab. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

Position halten. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Varianten

- ohne Ball

+ abwechselungsweise ein Bein 5-10cm vom Ball abheben

20+ Sek.  
und  
2-5  
Serien





## Scheibenwischer

Seitliche Rumpfmuskulatur

### Ausgangsposition

Aufrechter, hüftbreiter Stand und Arme senkrecht nach oben (Ball haltend).

### Ausführung

Abwechslungsweise Oberkörper langsam nach links bzw. rechts abknicken. Hüfte und Beine bleiben stabil.

### Varianten

- Bewegungsumfang gering halten
- + Bewegungsumfang vergrössern; instabile Unterlage

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien



## Tic Tac

Seitliche Rumpfmuskulatur

### Ausgangsposition

Seitenlage mit Armen in der Verlängerung und gestreckt (Ball haltend). Beine und Arme gleichzeitig nach oben führen, ohne die Seitenlage zu verlieren.

### Ausführung

Heben und Senken, der Arme und Beine, und dabei den Boden nur leicht berühren. Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Varianten

- unteres Bein und unterer Arm berühren permanent den Boden
- + zusätzlicher Ball zwischen den Füßen einklemmen

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien





# Rumpfbeugen

Bauchmuskulatur

## Ausgangsposition

Rückenlage mit angestellten Beinen.  
Die Arme sind ausgestreckt und zeigen mit dem Ball nach oben.

## Ausführung

Der Ball wird mit gestreckten Armen und unter Anspannung der Bauchmuskulatur in Richtung der Knie geführt. Hierbei hebt der Oberkörper leicht vom Boden ab und wird anschliessend wieder abgesenkt, ohne dass die Schultern den Boden berühren. Die Lendenwirbelsäule behält Bodenkontakt.

## Varianten

- Arme im rechten Winkel nach vorne halten
- + Bewegung langsam ausführen

20+ Wdh.  
und  
2-5  
Serien



# Bein-/Gesässheben

Bauchmuskulatur

20+  
Wdh.  
und  
2-5  
Serien

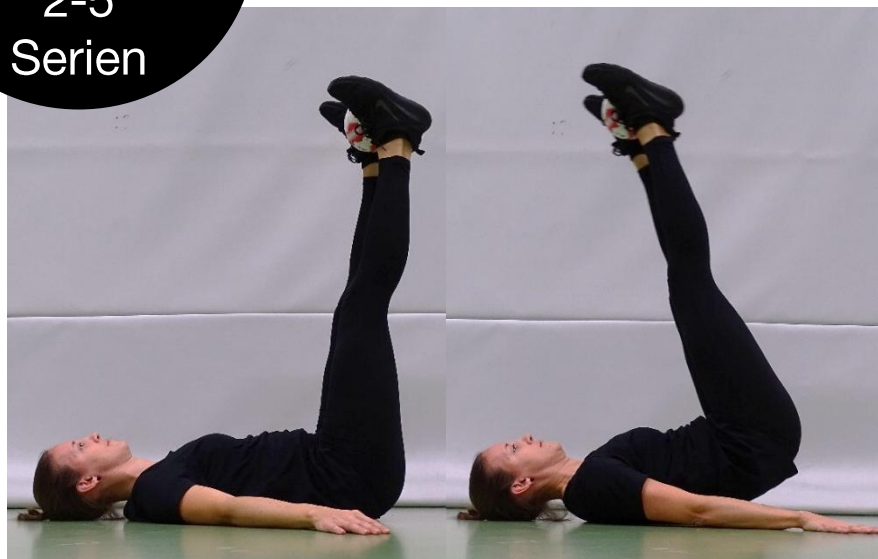


## Ausgangslage

Rückenlage, fast gestreckte Beine im 90 Grad Winkel (Hüfte) mit Ball zwischen den Füßen.

## Ausführung

Ball zur Decke hochdrücken (Gesäss leicht anheben) und senken. Arme neben dem Körper unterstützen die Bewegung.



## Variationen

- Partner fixiert die Schultern
- + Arme 90 Grad nach oben und Ball halten

# Sisyphus

Bauch- und Beinmuskulatur

## Ausgangsposition

Sitzend mit gestreckten Beinen, wobei der Ball zwischen den Füßen eingeklemmt ist.

## Ausführung

Die Beine vom Boden abheben und den Ball zu den Händen führen (Arme strecken, Knie beugen). Den Ball mit den Händen fassen, die Beine langsam strecken und wieder am Boden ablegen. Anschliessend die Beine wieder nach oben führen, den Ball zwischen die Füsse klemmen und mit Ball zum Boden zurück, etc.

## Varianten

- + *Bewegungen langsam ausführen*
- *Beine anwinkeln und halten*

12+  
Wdh.  
und  
2-5  
Serien



## Twist

Rumpfmuskulatur

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien

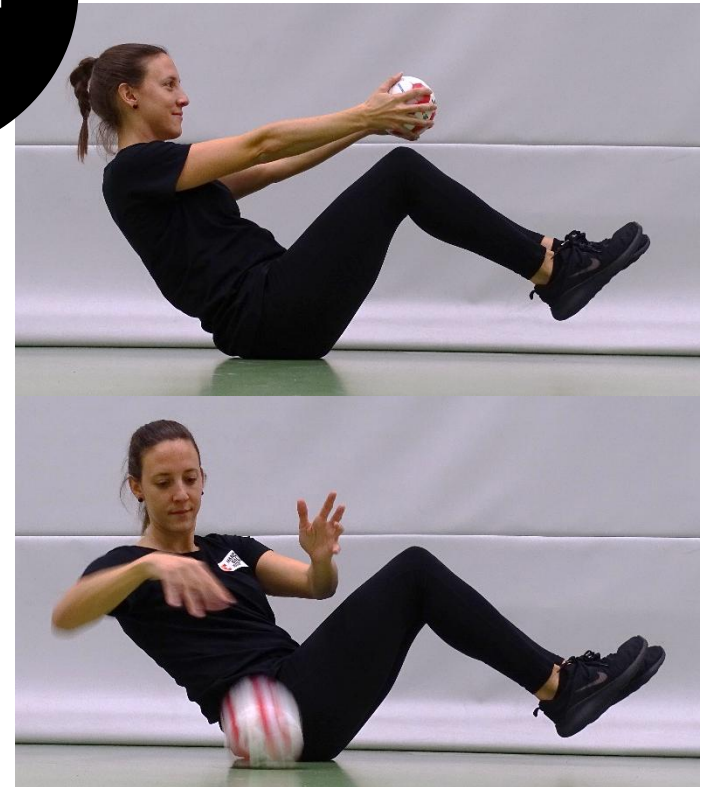


### Ausgangsposition

Auf den Boden sitzend, die Knie rechtwinklig beugen und die Beine vom Boden lösen. In den Händen einen Ball vor dem Körper halten und schliesslich den geraden Oberkörper um 45 Grad zurücklehnen.

### Ausführung

Den Oberkörper so weit es geht nach links drehen und den Ball kräftig prellen und wieder fassen. Zur rechten Seite drehen und wieder kräftig prellen.



### Varianten

- Fersen berühren den Boden
- + Beine strecken und über dem Boden halten (zusätzlich Ball einklemmen)

# Seitlicher Rotationsstütz

## Rumpfmuskulatur

### Ausgangsposition

Seitlicher Stütz, Fussgelenke gekreuzt. Hüfte und Schulter bilden eine Linie, wobei die Rumpfmuskulatur angespannt ist. Der obere Arm ist gestreckt und zeigt mit dem Ball zur Decke.

### Ausführung

Den Ball nach unten führen. Dabei den Körper eindrehen und den Ball unter die Gegenschulter führen. Anschliessend den Körper wieder zurückdrehen und den Ball zur Ausgangsposition führen.

### Varianten

- statisch (Ausgangsposition halten), unteres Knie am Boden absetzen
- + langsame Ausführung, instabile Unterlage

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien





# Übungen zu zweit

## Partner 1 – seitlicher Ausfallschritt und Ballübergabe

Bein- und Gesässmuskulatur



### Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand. Die Arme ausgestreckt im 90 Grad-Winkel (Ball haltend). Der Oberkörper ist aufrecht und gestreckt, die Bauchmuskeln sind angespannt.

10+  
Wdh. pro  
Seite und  
2-5  
Serien

### Ausführung

Einen breiten Ausfallschritt zur Seite und dabei das Knie beugen. Den Schritt zur Seite möglichst gross ausführen. Das Kniegelenk ist am Ende max. auf gleicher Höhe wie die Fussspitze. Dabei die Arme zur Seite führen und den Ball übergeben.



### Varianten

- Kniewinkel vergrössern
- + instabile Unterlage

## Partner 2 – Ballübergabe

Rückenmuskulatur

### Ausgangsposition

Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen. Beine und Arme 5-10cm vom Boden abheben und Ball mit gestrecktem Arm halten. Der Rumpf ist angespannt und der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausführung

Ball übergeben und Hände zur Schulter führen. Dabei Oberkörper leicht anheben. Arme wieder strecken, Ball übernehmen. Partner führt Hände zur Schulter, streckt diese wieder und übernimmt den Ball, usw.

### Varianten

- Füße am Boden
- + abwechselungsweise ein Bein 5-10cm anheben

20+ Wdh.  
und  
2-5  
Serien

