

# HandballGym

Beweglichkeitstraining mit Ball

Abteilung Handballförderung | Tannwaldstrasse 2 | 4600 Olten  
hf@handball.ch | handball.ch



# Beweglichkeitstraining mit Ball



## Aufwärmen

Dauer: mindestens 5 Minuten

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

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

## Beweglichkeitstraining

funktionelle Einzel- und Partnerübungen zur Verbesserung des Bewegungsausmaßes und der Dehnfähigkeit

Wiederholungen: je nach Übung individuell 15-20/20+

Serien: 3-5

Pausen: 1 Minute zwischen den Übungen

## Kraft in der Dehnung (KID) – Übungen

Muskel-Faszien-Längentraining, Entfaltung der Kraft in maximaler Dehnposition; Kombination aus Dehnungs- und Krafttraining; nachhaltiges Längentraining von Bewegungsketten

- Position 5-10 Atemzüge halten
- Spannungsaufbau jeweils in der Dehnung
- zusätzlich leichten Druck gegen Widerstand geben (sanfte Kraftentwicklung)

# Beweglichkeitstraining mit Ball



## Tempo

Ausführungsqualität: genau, dynamisch und langsam

## Atmung

Regelmässig und während der Belastung ausatmen.

## Dehnen

Statisch (haltend) vs. dynamisch (sanft wippend), jeweils aktiv (Nutzung eigener Muskulatur) und passiv (Schwerkraft/zweite Person) ausführbar, um in Dehnposition zu kommen.

KID-Übungen dienen der Aktivierung und sind langfristig wirksam, da sie stoffwechselbedingte und neuronale Anpassungen fördern.

***Tipp: Tennisbälle/eigene Faszienrollen-/bälle können ggf. eingesetzt werden.***

# Einzelübungen

# Obere Extremität - statisch



## Speerwerferin/Armziehen

### Ausgangsposition

- Speerwerferin:** stabiler hüftschmaler Stand an der Wand  
**Armziehen:** stabiler hüftschmaler Stand mit angewinkeltem Arm hinter dem Rücken

### Ausführung

- Speerwerferin:** Arm schräg nach hinten oben an Wand anlegen (Ellenbogen > Schulter) + nach aussen rotieren; Rumpf + Hüfte + Beine von Wand wegdrehen

### Armziehen:

- Ellenbogen des angewinkelten Armes mit der Gegenhand hinter dem Kopf nach unten ziehen (ggf. elastisches Band auseinanderziehen indem Ellenbogen des unteren Armes hinter dem Rücken nach unten gestreckt wird) + leichte Seitneigung zur Intensivierung



# Obere Extremität - dynamisch



## Kopfkreisen/Doppelklatsch

### Ausgangsposition

**Kopfkreisen:**

stabiler hüftschmaler Stand

**Doppelklatsch:**

stabiler hüftschmaler Stand + Oberkörper  
90° vorneigen



### Ausführung

**Kopfkreisen:**

drehende Halbkreisbewegungen vor der  
Brust

**Doppelklatsch:**

im Wechsel mit gestreckten Armen vor  
und hinter dem Rücken in die Hände  
klatschen



# Rumpf - statisch

## Rumpfspirale/Seitneige/Wiege

### Ausgangsposition

**Rumpfspirale:** Rückenlage

**Seitneige:** Kniestand

**Wiege:** Päckchenposition im Sitz



### Ausführung

**Rumpfspirale:** Rückenlage; ein Bein gestreckt, angewinkeltes Bein über gestrecktes Bein ziehen + gegen Boden drücken; Arm + Schulter ebenso am Boden fixieren



**Seitneige:** ein Bein seitlich ausstrecken, Arm derselben Seite über Kopf gestreckt zur Gegenseite ziehen + Rumpfbeuge; Gegenarm stützt am Boden auf



**Wiege:** Knie zu den Ohren ziehen; Hin- und Herrollen auf dem Rücken

# Rumpf - dynamisch



## Katzenbuckel - Pferderücken/Rumpfdreher

### Ausgangsposition

**Katzenbuckel/Pferderücken:** Vierfüsslerstand

**Rumpfdreher:** hüftschmaler stabiler Stand

### Ausführung

**Katzenbuckel/Pferderücken:** abwechselnd den Rücken runden bzw. ins Hohlkreuz gehen

**Rumpfdreher:** mit horizontal gestreckten Armen max. Drehung des Oberkörpers nach links + rechts mit aktiver Kopfdrehung



# Untere Extremität - statisch



## Schmetterling/Gesässdehnung

### Ausgangsposition

**Schmetterling:** aufrechter Sitz am Boden, Beine gebeugt + Fusssohlen zusammen + nah an den Körper heranziehen; Hände umfassen Fussspann

**Gesässdehnung:** Rückenlage, Beine angewinkelt ( $90^\circ$ ) an eine Wand stellen



### Ausführung

**Schmetterling:** Knie langsam Richtung Boden drücken mit Ellenbogen zusätzlichen Druck ausüben

**Gesässdehnung:** Sprunggelenk eines Beines mit der Aussenseite auf den Oberschenkel des anderen Beines oberhalb des Knees positionieren; leichten Druck auf Knie des Dehnbeins zur Wand



# Untere Extremität - statisch



## Hamstrings

### Ausgangsposition

#### Hamstrings:

aufrechter Stand, gestrecktes Bein mit Ferse auf Erhöhung stellen

### Ausführung

#### Hamstrings:

max. Oberkörpervorneige mit geradem Rücken



# Untere Extremität - dynamisch



## Beinschwingen/-pendel/Achterkreisen

### Ausgangsposition

**Beinschwingen/-pendel:**

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt, ggf. leicht erhöht stehen

Einbeinstand, Standbein leicht gebeugt



**Achterkreisen:**

### Ausführung

**Beinschwingen/-pendel:**

Schwungbein nach vorn + hinten/zur Seite schwingen; Hüfte stabil + Oberkörper aufrecht halten

**Achterkreisen:**

mit Schwungbein grosse Achterschläufen ausführen; Rumpf stabil + Oberkörper aufrecht halten



# Untere Extremität - dynamisch

## Ausfallschritte nach vorn/zur Seite

### Ausgangsposition

**Ausfallschritt nach vorn:**

hüftschmaler, stabiler Stand

**Ausfallschritt zur Seite:**

hüftschmaler, stabiler Stand

### Ausführung

**Ausfallschritt nach vorn:**

grosser Ausfallschritt vorwärts, abwechselnd vorderes Bein tief beugen + strecken, dabei Hüfte max. nach unten drücken; aufrechter Oberkörper; Knie max. bis Höhe Fussspitze nach vorn schieben

**Ausfallschritt zur Seite:**

Ausfallschritt zur Seite; Gesäss nach hinten schieben; gerader Rücken + Oberkörper leicht nach vorn beugen; Knie max. bis Höhe Fussspitze nach vorn schieben



# Partnerübungen

# Obere Extremität/Rumpf - dynamisch

## Auf und Ab + Ball /Achterball/Partnerkreis

### Ausgangsposition

#### Auf und Ab + Ball:

Rücken an Rücken, ca. 1m Abstand, stabiler Stand

#### Achterball:

Rücken an Rücken, ca. 1m Abstand, stabiler Stand

#### Partnerkreis:

Vis-à-Vis einander die Hände geben

### Ausführung

#### Auf und Ab + Ball:

Partner übergeben sich den Ball über den Kopf/durch die Beine

#### Achterball:

beide drehen den Oberkörper nach links/rechts + übergeben den Ball hinter dem Rücken des anderen

#### Partnerkreis:

Arme im grossen Bogen nach oben über die Köpfe auf die andere Seite führen + Oberkörper mitdrehen; Richtungswechsel



# **Kraftgymnastik/ Kraft In der Dehnung - Übungen**

# Kraftgymnastik



## Tauch-Liegestütz/extremer Telemark + 2 Bänke/Kästen

### Ausgangsposition

**Tauch-Liegestütz:** Liegestützposition

**Telemark:** Telemarkschrittstellung



### Ausführung

**Tauch-Liegestütz:** Liegestütz zwischen zwei Bänken/Kästen  
bis zum tiefst möglichen Punkt ausführen

**Telemark:** aus Telemark in die tiefe Schrittstellung  
absenken + hochstossen; je 10 pro Seite,  
dann Beinwechsel



# KID - Übungen



## Stolzer Hahn/Auf vier Beinen

### Ausgangsposition

**Stolzer Hahn:** hüftschmaler, stabiler Stand

**Auf Vier Beinen:** hüftschmaler, stabiler Stand, Knie gestreckt

### Ausführung

#### Stolzer Hahn:

Einbeinstand, anderes Bein so weit anwinkeln bis es mit der gleichseitigen Hand umfasst werden kann, Oberschenkel parallel, Rumpf anspannen, Hüfte nach vorn schieben, freien Arm nach oben strecken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

#### Auf vier Beinen:

Oberkörper nach vorn beugen bis Hände den Boden berühren/Knöchel umfassen; Aufrichten Wirbel für Wirbel



# KID - Übungen



## Tisch/kleine Pyramide

### Ausgangsposition

**Tisch:**

stabiler Stand

**kleine Pyramide:**

Kniestand, mit Beinen so weit wie möglich auseinander wandern

### Ausführung

**Tisch:**

waagerechte Oberkörpervorneige, anschliessend Arme nach vorn strecken, Hände auf Stützmöglichkeit auflegen, Handflächen nach oben zeigend; Rücken/Hals/Kopf bilden eine Linie, Blick zum Boden

**kleine Pyramide:**

Arme nach hinten oder oben führen, um Brustkorb zu öffnen, mit Beinen leichten Druck nach innen aufbauen

