

## VII. Kräftigung und Aktivierung der Hauptmuskelgruppen

Dieses Kapitel soll nicht als Anleitung für allgemeines Krafttraining im Volleyball aufgefasst werden. Vielmehr geht es um Übungen, die begleitend während der gesamten Jugendzeit eines Volleyballers durchgeführt werden sollten. Die Übungen wurden mit der physiotherapeutischen Abteilung der ARGE entwickelt. Sie dienen in jedem Training und Spiel zu einer optimalen Aktivierung der Muskulatur. Werden die einzelnen Übungen regelmäßig ausgeführt, so führen sie auch zu einer Kräftigung der angesprochenen Muskelgruppen. Die Übungen sollen im Bereich des Kraftzuwachses vorwiegend präventiv wirken. Da die Jugendlichen meist übergroß sind, kommt die Muskulatur nicht mit dem Knochenwachstum mit. Dies führt bei vielen Athleten zu Schmerzen, die auf diese Weise weitestgehend vermieden werden können.

Im Folgenden sind für die drei wichtigsten Bereiche Übungen zusammengestellt: Rumpf, Schultergürtel und Beine. Die Übungen dienen nicht nur zur Aktivierung eines Muskels, sondern zur Aktivierung ganzer Muskelschlingen. Da im Volleyball niemals nur einzelne Muskeln beansprucht werden, ist dies die sinnvollste Trainingsmethode. Die abgebildeten Übungen sind immer in der Basisversion aufgeführt. Sie können durch zusätzliche Gewichte, Veränderung der Bewegungsausführung und andere Hilfsmittel erweitert und somit erschwert werden. Der zeitliche Rahmen liegt bei ca. 20 Minuten. Dieser ist in jedem Training möglich. Jede Übung wird folgendermaßen dargestellt: An erster Stelle steht immer die Ausgangsstellung (ASTE), dann folgen die Durchführung und die Belastungsdauer und schließlich die Besonderheiten der Übung. Als Trainer gilt es, darauf zu achten, dass die Athleten wirklich die vorgegebenen Positionen einhalten und nicht durch Ausweichbewegungen den Trainingsreiz verringern bzw. verlieren.

### 1. Aktivierung der wirbelsäulestabilisierenden Muskulatur

#### 1.1 A

**ASTE:** Bauchlage, die Beine sind gestreckt und haben nur mit den Fußspitzen Bodenkontakt, Arme zeigen nach hinten außen

**Durchführung:** Oberkörper richtet sich auf, neigt sich und rotiert zur gleichen Seite, links und rechts im gleichmäßigen Wechsel, der Übende soll das Gefühl haben, er wird an der sich bewegenden Hand nach hinten-oben gezogen

**Belastung:** 8 Wdh. zu jeder Seite

**Besonderheit:** Mobilisation der Brustwirbelsäule

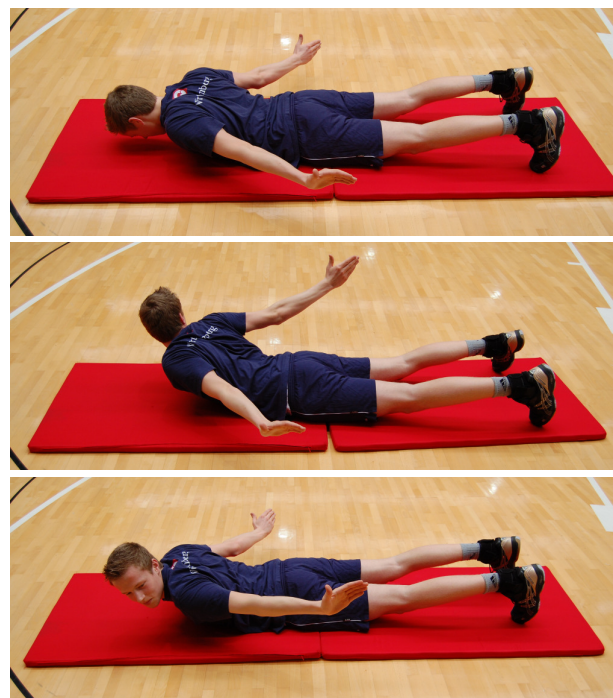
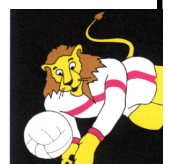


Abb. 74: A



## 1.2 Beinpendel

**ASTE:** Rückenlage, Beine angestellt und mit den Fersen Kontakt zum Boden, Arme stützen leicht neben dem Körper

**Durchführung:** Beine wechselseitig nach links und rechts pendeln

**Belastung:** 8 Wdh. zu jeder Seite

**Besonderheit:** Mobilisation der Lendenwirbelsäule



Abb. 75: Beinpendel



## 1.3 Rutschhalte

**ASTE:** Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß nach hinten Richtung Fersen absetzen, Arme strecken sich weit nach vorn, ein Arm geht anschließend zur gleichseitigen Schläfe, Ellbogen zeigt dabei auf Höhe der Schulter nach außen

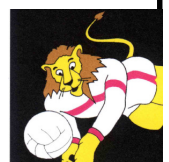
**Durchführung:** Oberkörper aufdrehen

**Belastung:** 8 Wdh. zu jeder Seite

**Besonderheit:** Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule



Abb. 76: Rutschhalte



## 2. Ganzkörperstabilisation

### 2.1. Unterarmstütz

**ASTE:** Unterarmstütz zwischen Ellbogen und Fersen

**Durchführung:** Körperspannung halten, Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke befinden sich auf einer Linie

**Belastung:** 20 Sek. halten

**Besonderheit:** aktiviert die rückwärtige Muskulatur



Abb. 77: Unterarmstütz

### 2.2 Seitstütz rechts

**ASTE:** Seitstütz zwischen Ellbogen und Knie

**Durchführung:** Körperspannung halten, Schulter-, Hüft- und Kniegelenke befinden sich auf einer Linie

**Belastung:** 20 Sek. halten

**Besonderheit:** aktiviert seitliche Muskulatur (rechts)

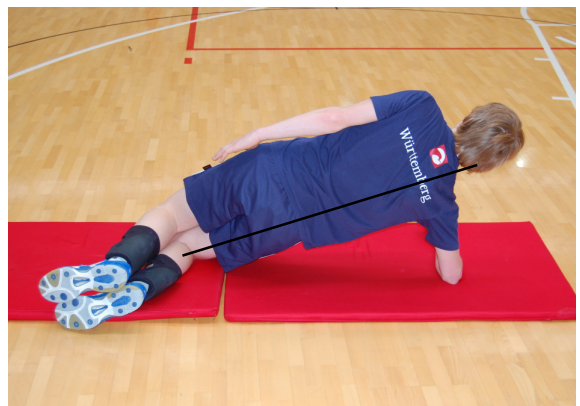


Abb. 78: Seitstütz rechts

### 2.3 Ellbogen-Fersen-Brücke

**ASTE:** Ellbogen-Fersen-Brücke

**Durchführung:** Körperspannung halten, Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke befinden sich auf einer Linie

**Belastung:** 20 Sek. halten

**Besonderheit:** aktiviert die vordere Muskulatur



Abb. 79: Ellbogen-Fersen-Brücke

### 2.4 Seitstütz links

**ASTE:** Siehe Seitstütz rechts

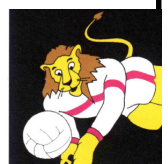
**Durchführung:** Körperspannung halten, Schulter-, Hüft- und Kniegelenke befinden sich auf einer Linie

**Belastung:** 20 Sek. halten

**Besonderheit:** aktiviert seitliche Muskulatur (links)



Abb. 80: Seitstütz links





### 3. Kräftigung der Schultergelenke

Alle Übungen werden mit Therabändern und zusammen mit einem Partner durchgeführt. Sie lassen sich aber auch einzeln durchführen. Dies ist gerade im Kindesalter sinnvoll, da sich die Kinder dabei besser auf die Übung konzentrieren. Als Widerstand kann bspw. ein Pfosten oder eine Sprossenwand dienen.

#### 3.1 Nach vorn

**ASTE:** Schulterbreiter Stand, Rücken an Rücken mit dem Partner

**Durchführung:** Beide Partner ziehen gleichzeitig neben dem Körper mit leicht gebeugten Armen zwei Therabänder nach vorn

**Belastung:** 15 Wdh.

**Besonderheit:** Körpergewicht auf der ganzen Fußsohle verteilt, Körperspannung dabei aufrecht erhalten



Abb. 81: Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur

#### 3.2 Nach hinten

**ASTE:** Schulterbreiter Stand, beide Partner haben Blickkontakt

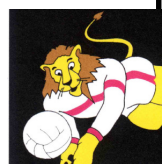
**Durchführung:** Beide Partner ziehen gleichzeitig neben dem Körper mit leicht gebeugten Armen zwei Therabänder nach hinten

**Belastung:** 15 Wdh.

**Besonderheit:** Körpergewicht auf der ganzen Fußsohle verteilt, Körperspannung aufrecht erhalten



Abb. 82: Kräftigung der unteren Brust- und der vorderen Schultermuskulatur



### 3.3 Über Kopf

**ASTE:** Siehe 1.

**Durchführung:** Beide Partner ziehen gleichzeitig über dem Kopf mit leicht gebeugtem Arm das Theraband nach vorn und lassen den Arm anschließend wieder zurückkommen, dabei liegt die Betonung auf der Vorwärtsbewegung, die mit hoher Geschwindigkeit ausgeführt wird

**Belastung:** 15 Wdh. auf beiden Seiten

**Besonderheit:** Ähnlich einer Schlagbewegung



Abb. 83: Kräftigung der oberen Brust- und der Schultermuskulatur

## 4. Beinkombination

### 4.1 Ausfallschritte vorwärts

**ASTE:** Ausfallschritt

**Durchführung:** Die Ausfallschritte werden wechselseitig in einer Vorwärtsbewegung durchgeführt, Oberkörper bleibt aufrecht

**Belastung:** Über die Hälfte eines Volleyballfeldes

**Besonderheit:** Da die Übung in Bewegung ausgeführt wird, ist gleichzeitig ein propriozeptiver Trainingsaspekt gegeben



Abb. 84: Ausfallschritt vorwärts

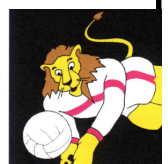
### 4.2 Ausfallschritte rückwärts

**ASTE:** Siehe 1.

**Durchführung:** In Rückwärtsbewegung

**Belastung:** Über die Hälfte eines Volleyballfeldes

**Besonderheit:** Der propriozeptive Trainingsreiz wird durch das Rückwärtsbewegen nochmals erhöht





### 4.3 Prellsprünge

**ASTE:** Geschlossener Zweibeinstand

**Durchführung:** Die Sprünge werden mit minimaler Bodenkontaktzeit und in langsamer Vorwärtsbewegung aus den Sprunggelenken durchgeführt, die Kniegelenke bleiben gestreckt und es wird eine maximale Körperspannung aufgebaut

**Belastung:** Von der Grund- bis zur 3-Meter-Linie

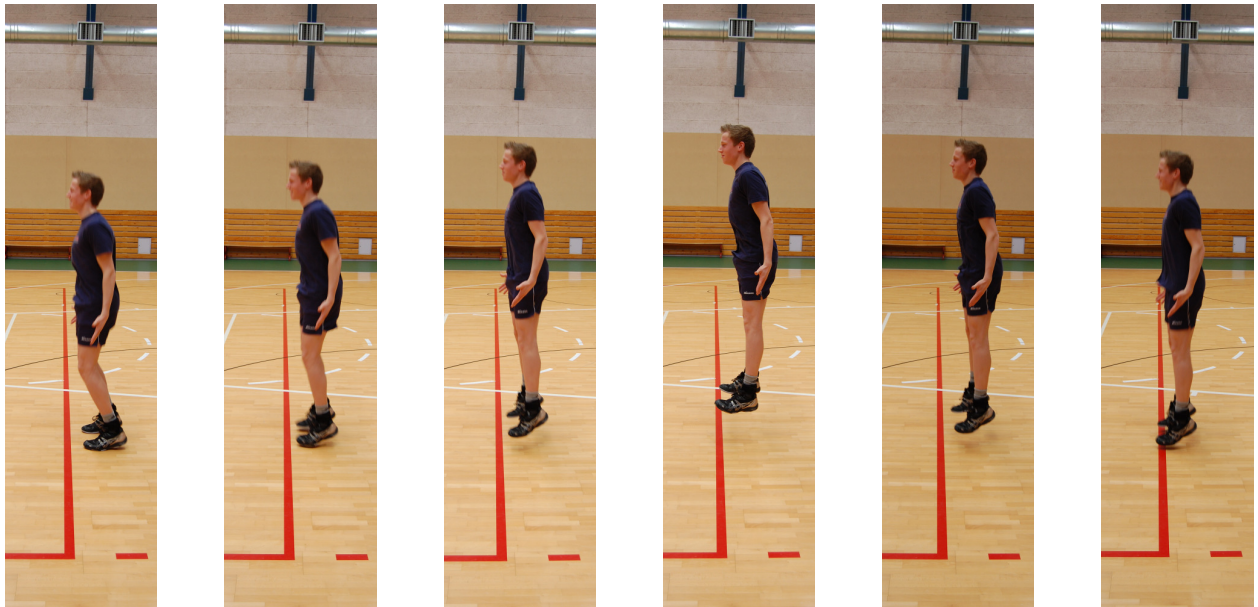


Abb. 85: Prellsprünge

### 4.4 Jump-Squat vorwärts

**ASTE:** Schulterbreiter Zweibeinstand

**Durchführung:** Aus der tiefen Hocke wird maximal in die Höhe mit leichter Vorwärtsbewegung gesprungen

**Belastung:** Über die Hälfte eines Volleyballfeldes

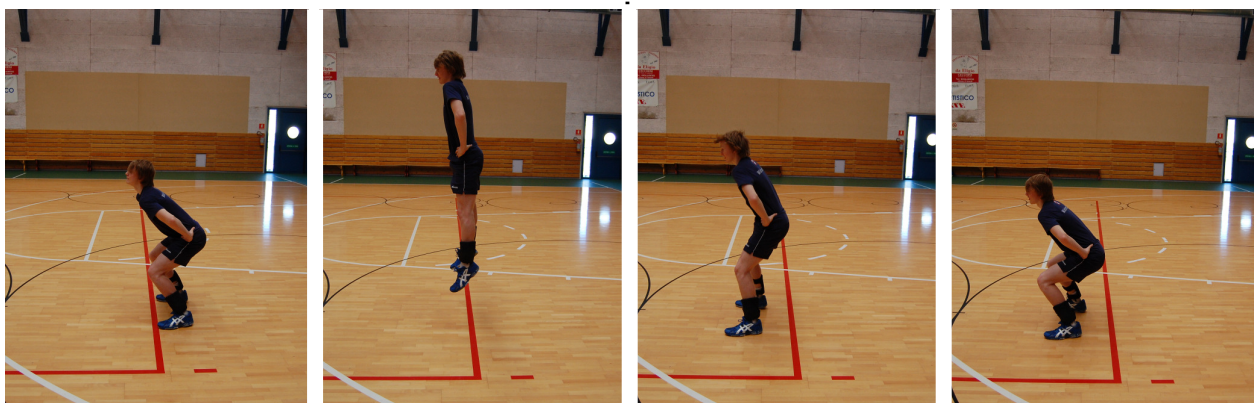
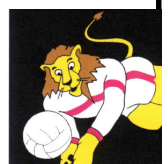


Abb. 86: Jump-Squat vorwärts



#### 4.5 Ausfallschritte seitwärts

**ASTE:** Zweibeinstand

**Durchführung:** Das in die Bewegungsrichtung zeigende Bein wird nach außen gesetzt und das Körpergewicht darüber verlagert, das Gesäß geht in die tiefe Hocke; beim Auflösen des Ausfallschrittes wird nur das gebeugte Bein belastet.

**Belastung:** Über die Hälfte eines Volleyballfeldes

**Besonderheit:** Dient schon zur Vorbereitung der Baggertechnik



Abb. 87: Ausfallschritt seitwärts

