

*10 ausgewählte statische Dehnübungen für
das Training im Kinderfußball,
insbesondere zur Gewöhnung und für die
sukzessive Verbesserung der
Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der
Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der
Koordination*

Michael Frank

www.michael-frank.eu

Impressum

Titel: 10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Autor: Michael Frank, www.michael-frank.eu, PND 142082090

Deutsche Nationalbibliothek: <http://d-nb.info/gnd/142082090>

Verlag und Druck: Michael Frank, www.michael-frank.eu

Umschlaggestaltung: Michael Frank, www.michael-frank.eu

Ort und Jahr: Berlin, 2018

Alle Rechte vorbehalten.

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Ich habe diese zehn statischen Dehnübungen ausgewählt aus einem Online-Artikel von Amy Marturana¹, der 21 Übungen für das Stretching der Muskulatur enthielt. Bei der Auswahl habe ich darauf geachtet, dass die Übungen von Kindern im Alter von 7-10 Jahren schnell und einfach erlernt und ausgeführt werden können und dass sie gerade die Muskelgruppen dehnen, die für das Fußballspielen besonders wichtig sind. In dieser Altersgruppe scheint es mir besonders wichtig, dass die Kinder daran gewöhnt werden, dass man für ein leistungsorientiertes Fußballtraining die Muskulatur oft und ausgiebig dehnen muss, weil dies die Beweglichkeit erhöht und nur durch eine erhöhte Muskeldehnfähigkeit fußballtypische Bewegungen in Training und Wettkampf ausgeführt werden können. Bei der Ausführung der Übungen würde ich die Kinder immer wieder auf diese Tatsache hinweisen und ebenfalls darauf, dass durch das Dehnen auch die Koordination und die Balance verbessert werden und die Konzentration der Kinder gesteigert wird. Es ist sicherlich so, dass es in der Altersgruppe von 7-10-Jährigen nicht leicht ist, diese oder andere Dehnübungen mit Kindern auszuführen, allerdings sollten spätestens ab einem Alter von 11 Jahren Dehnübungen selbstverständlich ein wichtiger Bestandteil des Fußballtrainings sein. Damit diese dann auch bestmöglich ausgeführt werden können ist es notwendig, dass die Kinder über den Sinn und die Notwendigkeit der Dehnübungen informiert sind und bereits einige Übungen kennen. Die Kinder können durch die Ausführung der Dehnübungen bereits im frühen Ausbildungsalter von einer Leistungssteigerung profitieren.

Die Abbildung 1 stellt in tabellarischer Form dar, wie viel Zeit man für das Training konditioneller Fähigkeiten einplanen muss, bis eine Leistungssteigerung zu erwarten ist.

Tab. 16: Leistungsverbesserung und Zeitaufwand

| Konditionelle Fähigkeit | Zeitaufwand pro Woche [min] | Leistungs-differenz [1 BZ] | Zeitspanne für + 1 BZ [Monate] |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Grundlagenausdauer | 30 | + 300 m | 3-4 |
| Sprungkraft – vertikal | 30 | + 3 cm | 3-5 |
| Schnelligkeit (Antritt) | 30 | - 0,10 s | 4-6 |
| Schnelligkeitsausdauer | 30 | - 0,50 s | 2-3 |
| Muskeldehnfähigkeit | 2 x 20 | + 5° | 8-10 |

Abbildung 1: Quelle: Geese, Rolf: Fußball - Erfolgsfaktor Kondition: Training für Amateure und Profis, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009, ISBN 978-3-89899-451-4, S. 62

1 Siehe hierzu: Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Die Abbildung 1 zeigt ebenfalls, welchen Zeitaufwand man für Profis und Amateure einplanen muss, um für eine konditionelle Fähigkeit eine Verbesserung zu einer neuen Bewertungsstufe (BZ) zu realisieren, wenn man jede Woche planmäßig trainiert.² Für die Muskeldehnfähigkeit durch Dehnübungen werden hier 2 x 20 Minuten veranschlagt. Daher würde ich im Bereich der 7-10-Jährigen einen Trainingsumfang von 2 x 10 Minuten pro Woche veranschlagen. Das bedeutet, dass für die Ausführung jeder der ausgewählten zehn Übungen eine Minute Zeit eingeplant werden sollte. Die Dehnübungen sollten meines Erachtens am Ende der Trainingseinheit ausgeführt werden.

Es ist mit Verweis auf die in der Abbildung 1 dargestellte Tabelle nicht eindeutig belegbar, ob sich die Zeitspanne und die Leistungsdifferenz für die Verbesserung der konditionellen Fähigkeit „Muskeldehnfähigkeit“ bei Profis und Amateuren mit der möglichen Leistungsverbesserung bei Kindern vergleichbar verhält. In jedem Falle aber dienen die Übungen der Mobilisierung der Muskulatur, stellen eine höhere Beweglichkeit her und gewöhnen die Kinder vor allem an die Ausführung von weitergehenden Übungen. Insbesondere da der Trainingsumfang für Dehnübungen in späteren Altersstufen der fußballerischen Ausbildung der Kinder erheblich höher sein wird, halte ich die Ausführung dieser Übungen für sinnvoll. Ebenfalls dienen die Übungen der Herstellung und Verbesserung des Körpergefühls, der Konzentration und der Koordination.

In der Abbildung 2 wird der Ablauf der Dehnübungen dargestellt und der Zeitumfang angegeben. Ich nutze für die Durchführung die Android-App Tabata Timer von Simple Vision.

| Nr. | Übung | Ausführung |
|-----|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 | Standing Hamstring Stretch | 1 Minute |
| 2 | Piriformis Stretch links | 30 Sekunden linkes Bein |
| 3 | Piriformis Stretch rechts | 30 Sekunden rechtes Bein |
| 4 | Figure Four Stretch links | 30 Sekunden linkes Bein |
| 5 | Figure Four Stretch rechts | 30 Sekunden rechtes Bein |
| 6 | Frog Stretch | 1 Minute |
| 7 | Lunging Hip Flexor Stretch links | 30 Sekunden linkes Bein |
| 8 | Lunging Hip Flexor Stretch rechts | 30 Sekunden rechtes Bein |
| 9 | Knee To Chest Stretch links | 30 Sekunden linkes Bein |
| 10 | Knee To Chest Stretch rechts | 30 Sekunden rechtes Bein |
| 11 | Sphinx Pose | 1 Minute |
| 12 | Extended Puppy Pose | 1 Minute |
| 13 | Standing Quad Stretch links | 30 Sekunden linkes Bein |
| 14 | Standing Quad Stretch rechts | 30 Sekunden rechtes Bein |
| 15 | Knees To Chest | 1 Minute |

Abbildung 2: Ablauf der Dehnübungen, eigene Darstellung

² Vgl. Geese, Rolf: Fußball - Erfolgsfaktor Kondition: Training für Amateure und Profis, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009, ISBN 978-3-89899-451-4, S. 62

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 1 - Standing Hamstring Stretch



Abbildung 3: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305db96c2fc24013a0aa78/master/w_752,c_limit/2_1Self.jpg

Ausführung: Hüftbreit stehen, Knie leicht gebeugt. Ausatmen und nach vorne beugen, den Kopf in Richtung Boden senken. Die Arme umfassen die Beine. Etwa eine Minute halten.

Gedehnte Muskeln: Hals, Rücken, Gesäß, Oberschenkel, Waden³

³ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 2 - Piriformis Stretch



Abbildung 4: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305b5a83ab3f54feacf748/master/w_752,c_limit/2_13self.jpg

Ausführung: Rechtes Bein über das linke kreuzen. Den linken Ellbogen auf das rechte Knie legen und das rechte Bein nach links drücken. Dabei den Oberkörper nach rechts drehen. 30 Sek. je Seite

Gedehnte Muskeln: Hüften, Rücken, Gesäß⁴

⁴ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 3 - Figure Four Stretch



Abbildung 5: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305ae99bddcf5b219b2c5b/master/w_752,c_limit/2_16self.jpg

Ausführung: Den linken Fuß über den rechten Oberschenkel legen. Das rechte Bein vom Boden heben und mit den Händen den Oberschenkel umgreifen. Nach 30 Sekunden Seite wechseln.

Gedehnte Muskeln: Hüften, Gesäßmuskeln, unterer Rücken, Oberschenkel⁵

5 Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 4 - Frog Stretch



Abbildung 6: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305dc583ab3f54feacf750/master/w_752,c_limit/2_26self.jpg

Ausführung: Knie breiter als schulterbreit. Füße nach außen drehen. Hüfte zurück zu den Fersen. Bewegen Sie sich von Ihren Händen zu Ihren Unterarmen, um eine tiefere Dehnung zu bekommen.

Gedehnte Muskeln: Adduktoren, Hüfte, Oberschenkel⁶

⁶ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 5 - Lunging Hip Flexor Stretch



Abbildung 7: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305cab9bddcf5b219b2c5f/master/w_752,c_limit/2_4Self.jpg

Ausführung: Knie dich auf dein linkes Knie. Lege deinen rechten Fuß flach auf den Boden vor dir, Knie gebeugt. Lege dich nach vorne und strecke deine linke Hüfte zum Boden. Drücke deinen Hintern zusammen; So kannst Du deinen Hüftbeuger noch mehr dehnen.

Gedehnte Muskeln: Hüften, Quadrizeps, Gesäß⁷

⁷ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 6 - Knee to chest Stretch



Abbildung 8: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305c1883ab3f54feacf74a/master/w_752,c_limit/2_32self.jpg

Ausführung: Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Ziehe das rechte Knie zur Brust, während du das linke Bein gerade hältst und den unteren Rücken in den Boden drückst.

Gedehnte Muskeln: unterer Rücken, Hüften, Oberschenkel⁸

⁸ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 7 - Sphinx Pose



Abbildung 9: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305dc34669415cf908fb4f/master/w_752,c_limit/2_22self.jpg

Ausführung: Ellbogen unter die Schultern und Unterarme auf den Boden, Brust vom Boden heben. Hüften und Oberschenkel in den Boden drücken, Schultern entspannt halten. Gerade genug auflehnen, um eine angenehme Dehnung im unteren Rücken zu spüren.

Gedehnte Muskeln: unterer Rücken, Brust, Schultern⁹

⁹ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 8 - Extended Puppy Pose



Abbildung 10: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305dc383ab3f54feacf74e/master/w_752,c_limit/2_23self.jpg

Ausführung: Auf allen Vieren. Arme nach vorne, Zehen aufstellen. Hüften nach oben und zurück auf halbem Weg zu den Fersen. Die Handflächen zurück drücken, um die Arme gerade und beweglich zu halten.

Gedehnte Muskeln: Rücken, Schultern, Gesäß¹⁰

¹⁰ Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 9 - Standing Quad Stretch



Abbildung 11: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305dd383ab3f54feacf754/master/w_752,c_limit/2_Self.jpg

Ausführung: Füßen zusammen. Linkes Knie beugen und mit linker Hand den linken Fuß zum Gesäß ziehen. Knie zusammen halten. Gesäßmuskeln zusammendrücken, um die Dehnung an der Vorderseite der Beine zu erhöhen.

Gedehnte Muskeln: Quadrizeps¹¹

11 Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Übung 10 - Knees to Chest



Abbildung 12: Quelle:

https://media.self.com/photos/5a305dbfe1ef6d3e6b8801c7/master/w_752,c_limit/2_17self.jpg

Ausführung: Auf den Rücken legen und Knie mit beiden Händen zur Brust ziehen. Den unteren Rücken auf dem Boden halten.

Gedehnte Muskeln: unterer Rücken, Gesäß¹²

¹² Vgl. Marturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Quellenverzeichnis

Maturana, Amy: The 21 Best Stretching Exercises for Better Flexibility, in: self.com vom 02. Januar 2018, online unter: <https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow>

Geese, Rolf: Fußball - Erfolgsfaktor Kondition: Training für Amateure und Profis, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009, ISBN 978-3-89899-451-4

10 ausgewählte statische Dehnübungen für das Training im Kinderfußball, insbesondere zur Gewöhnung und für die sukzessive Verbesserung der Muskeldehnfähigkeit und Herstellung der Beweglichkeit, sowie zur Verbesserung der Koordination

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abbildung 1: Quelle: Geese, Rolf: Fußball - Erfolgsfaktor Kondition: Training für Amateure und Profis, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2009, ISBN 978-3-89899-451-4, S. 62..... | 1 |
| Abbildung 2: Ablauf der Dehnübungen, eigene Darstellung..... | 2 |
| Abbildung 3: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305db96c2fc24013a0aa78/master/w_752,c_limit/2_1Self.jpg | 3 |
| Abbildung 4: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305b5a83ab3f54feacf748/master/w_752,c_limit/2_13self.jpg | 4 |
| Abbildung 5: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305ae99bddcf5b219b2c5b/master/w_752,c_limit/2_16self.jpg | 5 |
| Abbildung 6: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305dc583ab3f54feacf750/master/w_752,c_limit/2_26self.jpg | 6 |
| Abbildung 7: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305cab9bddcf5b219b2c5f/master/w_752,c_limit/2_4Self.jpg | 7 |
| Abbildung 8: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305c1883ab3f54feacf74a/master/w_752,c_limit/2_32self.jpg | 8 |
| Abbildung 9: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305dc34669415cf908fb4f/master/w_752,c_limit/2_22self.jpg | 9 |
| Abbildung 10: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305dc383ab3f54feacf74e/master/w_752,c_limit/2_23self.jpg | 10 |
| Abbildung 11: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305dd383ab3f54feacf754/master/w_752,c_limit/2_2Self.jpg | 11 |
| Abbildung 12: Quelle: https://media.self.com/photos/5a305dbfe1ef6d3e6b8801c7/master/w_752,c_limit/2_17self.jpg | 12 |