

B. Komplexe Körperstabilisation (Sprungseil) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Geübte, 9 -13jährige

Teil 1: Kräftigen, Koordination

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- **Material:** Seile.

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage mit Seil vierfach in U-Halte der Arme, Oberkörper leicht anheben.
Ausführung: Das gespannte Seil in den Nacken führen und Ellenbogen in Richtung Decke schieben.



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, vierfach gelegtes Seil unter die Knie legen.
Ausführung: Die Knie leicht anheben und senken.

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Seitlicher Unterarmstütz, der gesamte Körper bildet eine Linie, das vierfach gelegte Seil wird mit einer Hand festgehalten.
Ausführung: Das Seil aus dem Handgelenk kreisend über den gestützten Körper bewegen.



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach unter LWS gelegt, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.
Ausführung: Die Lendenwirbelsäule nach unten drücken, damit sich das Seil nicht nach links/ rechts ziehen lässt.

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach vor dem Körper, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.
Ausführung: In Kniehöhe mit dem senkrecht gespannten Seil links bzw. rechts den Boden berühren ...



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage, das „zerknüllte“ Seil in der geschlossenen Hand, beide Arme lang und vorne, Füße außenrotiert.
Ausführung: Oberkörper und Arme anheben, Arme waagrecht nach hinten führen und das Seil in die andere Hand übergeben.



1

2

3

4

5

6

①



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Seitlicher Unterarmstütz, der gesamte Körper bildet eine Linie, das vierfach gelegte Seil wird mit einer Hand festgehalten.

Ausführung: Das Seil aus dem Handgelenk kreisend über den gestützten Körper bewegen.

2



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach unter LWS gelegt, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: Die Lendenwirbelsäule nach unten drücken, damit sich das Seil nicht nach links/ rechts ziehen lässt.

3



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage mit Seil vierfach in U-Halte der Arme, Oberkörper leicht anheben.

Ausführung: Das gespannte Seil in den Nacken führen und Ellenbogen in Richtung Decke schieben.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

4



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, vierfach gelegtes Seil unter die Knie legen.

Ausführung: Die Knie leicht anheben und senken.

⑤



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach vor dem Körper, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: In Kniehöhe mit dem senkrecht gespannten Seil links bzw. rechts den Boden berühren ...

⑥



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage, das „zerknüllte“ Seil in der geschlossenen Hand, beide Arme lang und vorne, Füße außenrotiert.

Ausführung: Oberkörper und Arme anheben, Arme waagrecht nach hinten führen und das Seil in die andere Hand übergeben.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>