

Training in der Turnhalle (80min)

10 Minuten aufwärmen

Leichte sich langsam steigernde Laufgymnastik unter Einbeziehung von anderen Gymnastikbewegungen des Rumpfes und der Arme.

Dabei vermeiden:

Starke Kniegelenksbelastung (Tiefe Hocke),

Zerren (Mit Schwung in extreme Gelenkstellungen gehen)

15 Minuten Stretching

Immer darauf achten, dass nur ein Gelenk betroffen ist und die anderen fixiert sind.

Dabei kommen folgende drei Formen in Frage:

- **Passives Dehnen:** Ausschliessliche Dehnung ohne Einsatz der Antagonistenmuskulatur. Dabei langsam in die (individuell unterschiedliche) Endposition gehen, in der deutliches Spannungsgefühl, aber noch kein Schmerz zu spüren ist, dort ca. 20 - 30 Sekunden halten. Position auflösen und Antagonisten in gleicher Form ca. 10 Sekunden Dehnen. Wiederholung nach folgendem Schema:

Muskel	Antagonist	Muskel	Antagonist	Muskel
30 s	10 s	30 s	10 s	30 s

- **Aktives Dehnen:** Dehnen des Muskels durch Anspannen der Antagonistenmuskulatur. Dabei wird durch Kontraktion des Antagonisten langsam die individuelle Endstellung ziehen und dort ca. 10 - 20 Sekunden halten, wobei bewusst auf eine Entspannung des Muskels zu achten ist. Diese Form sollte niemals im abgespannten oder erschöpften Zustand erfolgen, da sie Konzentration und Körpergefühl verlangt. Zu den Wiederholungen:

Muskel durch Antagonist	Pause	Muskel durch Antagonist	evtl. auch 3 Wiederholungen
10 – 20 s	10 – 20 s	10 – 20 s	

- **Anspannungs - Entspannungs - Stretching** Bei dieser effektivsten Art des Stretchings wird zunächst isometrisch(statisch) der Muskel angespannt, dann pausiert, dann gedehnt. Dadurch bewirkt man eine Dehnung und Kräftigung des Muskels. Im Zustand seelischer und körperlicher Angespanntheit sollte man auf diese Form verzichten und auf die passive Dehnungsmethode zurückgreifen.

isometrisch anspannen	Pause	isometrisch anspannen	evtl. auch 2 Wiederholungen
10 – 20 s	2 – 4 s	10 – 20 s	

Folgende Muskelgruppen sollten immer dabei sein:

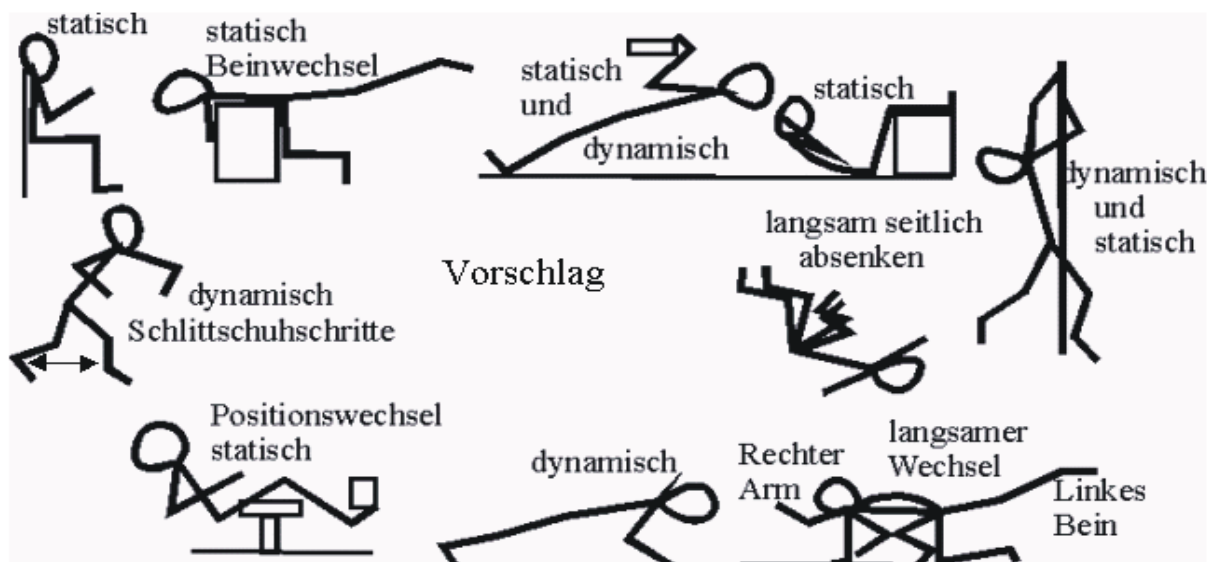
- Iliopsoas (Hüftbeuger)
- Kniestrecke (Oberschenkelvorderseite) - Kniebeuger (Oberschenkelrückseite)
- Greifmuskulatur
- Nacken-, Rücken-, und Gesässmuskulatur
- Grosser Brustmuskel - Muskeln im Schulterbereich
- Wadenmuskel

25 Minuten spezielle Kräftigung

Mögliche Formen Circuit oder Kräftigungsgymnastik

Dabei sollten folgende Muskelgruppen immer gestärkt werden:

- Bauchmuskulatur (gerade und schräge)
- Rücken- und Gesässmuskulatur
- Armbeuger



30 Minuten Ausklang und allgemein Beweglichkeit

z.B. Ballspiel (je nach Bedarf und Können der Teilnehmer)