

10|2020 Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler

VOLLEYBALL TRAINING



Kinder und Jugendliche können mit vielen kleinen Übungen und jeder Menge Spaß ihr Bewegungsgefühl verbessern

Kinder und Jugend 24

Bewegungsgefühl entwickeln

Teil 1

Grundlagen 30

Geplante Spielerwechsel

Medizin 32

Ein Sicherheitsband für das Kreuzband

ZUM HERAUSNEHMEN UND SAMMELN

Bewegungsgefühl entwickeln Teil 1

Egal ob Leistungs-, Breiten- oder Schulsport: immer wieder taucht der

Begriff **Bewegungsgefühl** auf – mit unterschiedlichen Zielsetzungen

und in verschiedenen Situationen. Aber was genau steckt dahinter?

Denn obwohl der Begriff in der Praxis so präsent auftaucht, ist er

wissenschaftlich nicht exakt zu greifen. **Rudi Lütgeharm** gibt Antworten



Die Sprechblasen verdeutlichen, wie wichtig Bewegungsgefühl für Spielerinnen wie Jennifer Janiska ist

Der Begriff Bewegungsgefühl ist komplex, vielfältig und umfassend und kann am besten über Erfahrungen gefasst werden. Die nachfolgenden Bewegungsaufgaben, die kaum Hilfsmittel benötigen, helfen dabei, eine eigene Vorstellung von Bewegungsgefühl zu bekommen.

Ähnlich verläuft dieser Prozess – wenn auch unbewusst – bei Säuglingen ab. Über das sensorische System machen Kinder erste und grundlegende Erfahrungen über ihre eigene Existenz und lernen mit Hilfe der kinästhetischen Wahrnehmung

all ihre Körperteile, ihre Stellungen zueinander und ihre möglichen Funktionen sowie Bewegungsrichtungen kennen. So entwickelt sich zuerst ein Körpergefühl, das allgemein als Grundlage für das Bewegungsgefühl angesehen wird.

Code auf volleyball.de: vm102003

Vor drei Jahren stellte Rudi Lütgeharm vielfältige Übungen zum Ballgefühl und zur Orientierungsfähigkeit vor.



Körpergefühl – Bewegungsgefühl

Eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers hinsichtlich seiner inneren Orientierung (Stellung aller Körpersegmente zueinander), aber auch seiner Position und Einbindung in die äußere Umwelt bildet die Grundlage, dieses gesamte System in einfachen und später komplexen Bewegungen exakt zu spüren und zu nutzen. Das Bewegungsgefühl umfasst dieses Körpergefühl auch während diverser Bewegungen.

Beispiel Alltag

Wenn ein Kind mit dem Fahrrad fährt, braucht es für diese Bewegungshandlung intakte Sinnesorgane (Sehen, Hören, Gleichgewicht halten, taktile und kinästhetische Informationen), um unfallfrei und sicher durch den Alltagsverkehr zu kommen.

Beispiel Sport

Wenn ein Spieler einen Ball so exakt annehmen will, dass er von seinem Zuspieler gut weiterzuspielen ist, muss er über eine gut funktionierende Wahrnehmung sowie vielfältige Bewegungserfahrungen seines Körpers – auch im Umgang mit Bällen – verfügen.

Durch praktische Übungen kann dieses Bewegungsgefühl empfunden und über die Verbesserung des Körpergefühls weiterentwickelt werden.

Die sofort anwendbaren Übungen in diesem Artikel beschäftigen sich gezielt und schwerpunktmäßig mit dem Bewusstmachen und Empfinden der Körperteile, ihrer Stellungen zueinander, ihrer Lage und ihrer Funktionen sowie deren Bewegungsrichtungen.

Praxisideen 1

Mit diesen Übungen – die alle Körperteile, ihre Stellungen zueinander, ihre Lage und ihre Funktionen sowie auch die Bewegungsrichtungen beanspruchen – wird das allgemeine Körpergefühl angesprochen und geschult.

Außerdem werden neue Bewegungserfahrungen vermittelt. Es geht hierbei für Kinder und Jugendliche vor allem um das Bewusstmachen und Empfinden verschiedener Körperteile und deren Verhalten zueinander.

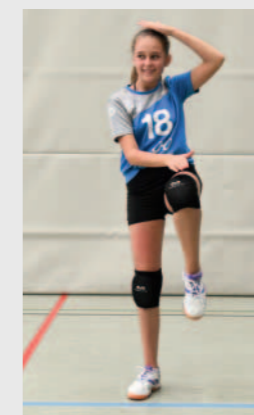
- 1 Im Stand mit den Händen nach rechts oben schwingen und zwei Mal in die Hände klatschen, anschließend zweimal auf die leicht gebeugten Knie klatschen. Dann nach links oben schwingen und zweimal in die Hände klatschen und wieder zurück auf die Knie. Diese Aufgabe mehrmals hintereinander ausführen.

Variante: Überkreuz auf die gebeugten Knie klatschen.



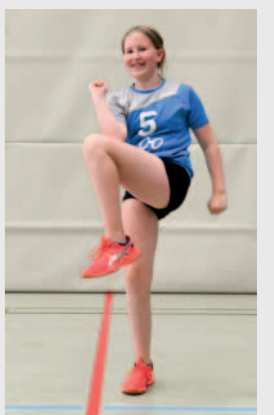
- 2 Im Stand mit der rechten Hand auf das angehobene linke Knie fassen und gleichzeitig die linke Hand auf den Kopf legen. Einen Moment in dieser Position bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurückkommen. Nun mit der linken Hand auf das rechte angehobene Knie fassen und die rechte Hand auf den Kopf legen.

Variante: Die Übung mit geschlossenen Augen ausführen.



- 3 Rechten Ellbogen im Stand zum angehobenen linken Knie führen, danach in die Grundstellung zurückkommen. Danach den linken Ellenbogen zum angehobenen rechten Knie führen und dies im Wechsel weiter.

Variante: Die freie Hand zur Faust ballen.



Praxisideen 1 (Fortsetzung)

4 Im Stand beide Arme nach vorne strecken. Im ständigen Wechsel eine Hand zur Faust ballen und die andere Hand mit gespreizten Fingern öffnen.
Variante: Einen Arm dabei in die Seit- oder Hochhalte führen.



5 Im Stand zweimal auf der Stelle hüpfen, dann zweimal in den Grätschstand hüpfen und danach zweimal überkreuz hüpfen. Dann wieder von vorn beginnen.
Variante: Die Anzahl der Hüpfen variieren. Beispielsweise ein Mal mit geschlossenen Beinen, danach zwei Grätschhüpfen und dann drei Überkreuzsprünge.



6 Im Stand beide Arme gestreckt über den Kopf nehmen. Nun den rechten Arm nach vorn unten und gleichzeitig den linken Arm nach hinten unten nehmen. Zweimal hintereinander ausführen, eine kleine Pause einlegen und das Ganze noch zweimal. Später ebenso gegengleich.
Variante: Die Übung auf einem Bein und dann mit geschlossenen Augen ausführen.



7 Im Stand das rechte Knie anheben und Oberkörper und Kopf zum Knie absenken, die Arme gehen dabei jeweils seitlich am Knie vorbei. Den Einbeinstand mit angehobenem Knie beibehalten und die Arme über den Kopf strecken. Diese Position einen Moment lang halten, dann in die Ausgangsstellung. Nun das linke Knie anheben und in gewohnter Weise üben.



8 Partnerübung Roboter: Der Spieler A bewegt den Roboter (Spieler B) nach vereinbarten Regeln. Beispiele: Kopfberührung bedeutet „vorwärts gehen“, Touch auf die linke Schulter bedeutet „eine Vierteldrehung nach links ausführen und weitergehen“, Bauch berühren bedeutet „rückwärtsgehen“ und so weiter.



9 Im Stand den rechten Arm leicht beugen und die Handfläche ansehen. Kurz danach das rechte Bein anheben und mit der linken Hand auf die Fußsohle tippen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Einen Moment in dieser Position bleiben, dann in die Ausgangsstellung zurückkommen. Anschließend zur anderen Seite hin üben.

Hinweis: Immer erst die Handfläche ansehen und dann das Bein anheben.



Die Basis-Sinne für Körper- und Bewegungsgefühl

Gut funktionierende Wahrnehmungssysteme bilden die Grundlage für das Körpergefühl und das darauf aufbauende Bewegungsgefühl, wobei die Ansprüche bei sportlichen Bewegungsabläufen natürlich wesentlich höher sind als bei Alltagsbewegungen. Der Hautsinn (taktile Wahrnehmung), der Bewegungssinn (kinästhetische Wahrnehmung) und der Gleichgewichtssinn (vestibuläre Wahrnehmung) werden auch als Basissinne bezeichnet, weil sie uns Informationen über unseren eigenen Körper und seine Beziehungen beziehungsweise Kontakte zur Umwelt ermöglichen. Erst danach folgen die Sinne, die uns Informationen über körperferne Dinge ermöglichen wie das Hören und Sehen (körperferne Sinne).

Die kinästhetische Wahrnehmung

...liefert dem Gehirn Informationen über die Stellung der einzelnen Glieder zueinander, über den Krafteinsatz der Muskulatur und über die Richtung sowie Geschwindigkeit der Bewegung der Gliedmaßen. Die dazugehörigen Rezeptoren (Nervenenden) liegen an den Sehnen, Muskeln und Gelenken und reagieren auf Spannungsveränderungen der Muskulatur und Veränderungen der Gelenkstellungen.

Praxisideen 2

Die folgenden Übungen zur Schulung und Verbesserung der Basissinne und insbesondere der kinästhetischen Wahrnehmung sowie der Körperorientierung sind ohne den Einsatz von Zusatzgeräten konzipiert und können sofort draußen oder in der Halle umgesetzt werden.

1. Schwerpunkt: Gehen und Laufen mit Zusatzbewegungen

- > Gehen und Laufen vorwärts mit verschiedenen Armbewegungen, wie Armkreisen vor- und rückwärts, Mühlkreise vor- und rückwärts.
- > Gehen und Laufen seitlich und rückwärts, jeweils kombiniert mit den gleichen Zusatzbewegungen.
- > Drehungen am Ort auf einem Bein um die Längsachse. Zusätzlich erschwert durch Rückspreizen eines Beines oder Hochführen der Arme über den Kopf.
- > Hüpfen am Ort, dabei die Füße im stetigen Wechsel grätschen und überkreuzen.
- > Strecksprünge mit einer viertel, einer halben oder einer ganzen Drehung.
- > Schlusssprünge am Ort und in Bewegung mit gleichzeitigem Armkreisen vor- und rückwärts.
- > Gehen und Laufen in Verbindung mit Pferdchensprüngen.
- > Mehrfachsprünge mit bestimmten Sprungfolgen, etwas „rechts – rechts – links – links – beidbeinig – beid-



beinig“ oder „rechts – rechts – rechts – rechts – links – links – links – beidbeinig – beidbeinig“.

2. Schwerpunkte: Gehen und Laufen mit Orientierungs- und Richtungswechseln

- > Durcheinandergehen auf einem engen und eingegrenztem Raum, ohne dabei einen anderen Spieler anzustoßen.
- > Gehen und Laufen seit- und rückwärts.
- > Ständiger Wechsel zwischen vorwärts- und rückwärtsgehen.
- > Gehen und Laufen in Verbindung mit Nachstellschritten.
- > Ständiger Wechsel zwischen zwei langen Schritten mit vier kurzen Gehschritten.
- > Wechsel zwischen Laufen und Hopserlauf.

> Gehen und Laufen mit Bewegungsaufgaben auf Zeichen, zum Beispiel:
- Ein Mal Händeklatschen bedeutet eine halbe Drehung und rückwärts weitergehen oder laufen.
- Zwei Mal Händeklatschen bedeutet eine ganze Drehung und dann weitergehen oder laufen.
- Pfiff bedeutet einen schnellen Sprung in den Hockstütz, dann einen Strecksprung und danach weitergehen oder laufen.



Bewegungsgefühl unterschiedlich betrachtet

Der Begriff Bewegungsgefühl wird in drei verschiedenen Versionen beschrieben, definiert und verwendet. Zum einen als menschliche Eigenschaft, seine eigenen Bewegungen fühlen und empfinden zu können. Zum anderen auch als psychische Begleiterscheinung von Bewegungen und zuletzt als Qualität von Bewegungen sowie als eine dafür verantwortliche Leistungsdisposition oder motorische Kompetenz. In erster Linie beruht das Bewegungsgefühl auf Empfindungen und Wahrnehmungen in einem ganzheitlichen und wenig differenzierten Charakter. Der Sportler erlebt das Gelingen sowie Nichtgelingen eines Bewegungsablaufs, was gleichzeitig mit starken Emotionen verbunden ist. Beispielsweise beim erfolgreichen Bilden eines Blocks oder einem präzisen Zuspiel oder nach einem harten Angriff durch den nicht geschlossenen Block. Das sportartspezifische Bewegungsgefühl ist in starkem Maße an die Fertigkeiten sowie die sportlichen Techniken gebunden. Auf dieses spezielle Bewegungsgefühl kann und soll in diesem Beitrag aber nicht eingegangen werden. Die Wahrnehmung des gesamten Bewegungsablaufes oder auch einzelner Teile der ausgeführten Bewegung basieren auf der Grundlage kinästhetischer Empfindungen. Diese kinästhetischen Grundlagen des Bewegungsgefühls sind in allen Sportarten durch geeignete Übungen und Methoden trainierbar.

Tipp: Im Kinder- und Jugendtraining sollte schwerpunktmäßig die koordinativ-motorische Ausbildung angeboten werden, weil damit deutliche Fortschritte im kinästhetischen Differenzieren erreicht und damit die Grundlagen für das Bewegungsgefühl verbessert werden.

Merkmale eines „guten“ Bewegungsgefühls

Lockerheit, erlebte Bewegungsharmonie (flüssige Verbindung von Teilbewegungen), ein feines Druck- und Zuggefühl, das Gefühl für eine differenzierte muskuläre An- und Entspannung sowie exzellentes Raum- und Zeitgefühl (Geschwindigkeitsgefühl und Timing) kennzeichnen ein gutes Bewegungsgefühl. Sportartspezifische Erlebnisformen sind beispielsweise das Ballgefühl, das Tempogefühl und das Laufgefühl. Übergreifend wird das Bewegungsgefühl auch als Vermögen, Fähigkeit und motorische Kompetenz bezeichnet und häufig mit Qualitätsmerkmalen der Bewegung verbunden. Es äußert sich in der Zweckmäßigkeit, Stimmigkeit, Harmonie, Genauigkeit und der Elastizität von Bewegungen im Bewegungsfluss und -rhythmus. Damit ist der Begriff meist positiv belegt und stellt als Ausdruck von Können und Expertise das Ergebnis von Wiederholung und Trainieren dar. Entwickelt wird es aber nur mit Hilfe geeigneter Trainingsformen.

Praxisideen 3

Um das Druck- und Zuggefühl sowie das Gefühl für eine differenzierte muskuläre An- und Entspannung verbessern zu können, bieten sich die folgenden Partnerübungen an.

Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Übungen immer von zwei etwa gleichgroßen und -starken Sportlern absolviert werden.

1 Im Stand gegenüberstehend werden beide Arme nach vorn gestreckt und die Hände aneinandergelegt, wobei leichter Druck auf die Hände des Partners aufgebaut wird. Nun das rechte Bein anheben und den Oberschenkel bis zur Waagerechten anheben. Kurz in dieser Position bleiben, dann das Bein absenken und anschließend das linke Bein anheben.

Variante: Bei der Ausführung der Übung kurzzeitig die Augen schließen.



2 Beide Partner befinden sich im Liegestütz gegenüber und legen die Unterarme überkreuz aneinander. Nun langsam etwas Druck aufbauen und versuchen, den Partner mit dem Arm herunterzudrücken, ohne dabei die eigene Liegestützposition aufzugeben.

Variante: Ein Bein dabei anheben.



Praxisideen 3 (Fortsetzung)

3 Beide Partner stehen mit Rücken und Bauch zusammen und klemmen einen Volleyball zwischen sich. Gemeinsam bauen sie so viel Druck auf, dass der Ball nicht runterfällt und laufen so langsam herum.

Variante: Dabei seitwärts laufen.



4 Beide Partner stehen Rücken an Rücken mit engem Kontakt aneinander und gehen gemeinsam in die Kniebeuge. Anschließend richten sie sich in dieser Form wieder auf.

Variante: Mit einem Ball zwischen den Rücken.



5 Die Partner fassen sich an den Händen. Gemeinsam in die Kniebeuge gehen und dabei das eigene Gewicht nach hinten verlagern, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Dann wieder gemeinsam aufrichten.

Variante: Im Wechsel, sodass einer steht und der andere in der Kniebeuge ist.



6 Hau den Lukas: Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der eine legt die Fäuste übereinander, holt hoch über dem Kopf aus und lässt sie so weit heruntersausen, bis diese etwa die Waagerechte erreicht haben. Dort werden sie abrupt gestoppt – ohne den Partner zu berühren. Dieser springt in die Höhe.



7 Im Stand oder Sitz werden die Fingerkuppen locker aneinandergelegt, sodass zwischen den Fingern eine ovale Öffnung entsteht. Nun werden die Finger gestreckt und damit der Druck auf die Fingerkuppen verstärkt, wodurch ein Spitzdach entsteht. Hierbei berühren sich nicht nur die Fingerkuppen, sondern auch die oberen Fingerglieder. Einen Moment so bleiben, dann lösen.



8 Zu dritt oder viert bauen die Spieler so viel Druck mit dem Rücken aneinander auf, dass sie gemeinsam einen Reifen oder großen Ball mit den Rücken zwischen sich halten können. Jetzt drehen sie sich langsam im Kreis oder bewegen sich weiter.

Variante: Erst laufen und dann den Reifen über einer Pylone fallen lassen.



9 Zwei Partner stehen sich an einer Linie gegenüber und fassen sich an den Händen. Es beginnt ein Ziehkampf. Wer schafft es, den Partner über die Linie zu ziehen?

Variante: Einhändig oder auch auf einem Bein stehend. Das angehobene Bein darf den Boden nicht berühren.



10 Schiebekampf: Schulter an Schulter frontal im Liegestütz vorlings, mit je einer Schulter am Partner. Nun mit kräftigem Beineinsatz versuchen, den Partner wegzuschieben.

Variante: Ein Bein im Liegestütz vom Boden abheben.

