



## **Rumpfkrafttrainingsprogramm für Nachwuchs-Basketballspieler**

Das nachfolgend zusammengestellte Übungsprogramm soll bis zum Eintritt in die puberale Phase nach den Prinzipien des sanften, umfangsbetonten und wenig ausbelastenden Krafttrainings durchgeführt werden. Vorrangiges Ziel ist die Entwicklung eines stabilen Rumpfkraftniveaus bis zum Eintritt in das leistungsorientierte, spezifische Basketballtraining mit etwa 13 Jahren zur Sicherung des passiven Bewegungsapparates.

Mit Eintritt in das leistungsorientierte Training sollte die Belastungsintensität der einzelnen Übungen durch zunehmende Haltedauer, höhere Wiederholungszahlen und/oder die Hinzunahme von Zusatzlasten progressiv gesteigert werden - vorausgesetzt, die Kraftbasis stimmt.

Zur konkreten Belastungssteuerung eignet sich die Orientierung am subjektiven Belastungsempfinden anhand einer sechsstufigen Skala: 1 (sehr leicht), 2 (leicht), 3 (mittel), 4 (es wird schwer), 5 (schwer), 6 (sehr schwer). Die Belastungsintensität sollte bei Anfängern bei 3 bis 4 liegen.

Mit Blick auf den Rumpfkrafttest (RMT) wird eine kontinuierliche Verbesserung der Ergebnisse angestrebt, solange auch die spezifischen athletischen Fähigkeiten der Spieler erweitert werden. Besonderes Augenmerk soll dabei auf die Entwicklung der isolierten Bauchmuskulatur und komplexen Rückenstreckmuskulatur gelegt werden, die im Gegensatz zur komplexen Rumpfbeugemuskulatur im allgemeinen Basketballtraining zu wenig gefordert werden.

Die Reihenfolge des Programms folgt dem Prinzip „vom Leichten zum Schweren“. Die Übungen 1-4 trainieren die isolierte Bauchmuskulatur, die Übung 5-9 die dorsale Kette (Rückenstrecker). Die Übungen 10-12 dienen der komplexen Stabilisierung des Rumpfes.

Die Organisation eines konkreten Übungsprogramms kann in Form eines Zirkeltrainings mit stetigem Wechsel der hauptsächlich belasteten Muskelgruppen erfolgen. Aus jeder Übungsgruppe sollten dazu mindestens zwei Übungen mit zwei bis drei Durchgängen ausgewählt werden. Die Programminhalte können wie die konkrete Belastungsgestaltung über die Zeit variieren. Eine eigenständige Rumpfkrafttrainingseinheit sollte zwei Mal pro Woche durchgeführt werden. Darüber hinaus ist die Integration von Kurzprogrammen (3-4 Übungen) in jedes Mannschaftstraining möglich und empfehlenswert.

Neben der RMT-Übung „Bauch Iso“ (identisch mit Übung 3 des Programms) eignen sich auch die beiden anderen Testübungen (dorsale und ventrale Kette) als Trainingsübungen. Zu beachten sind die Empfehlungen zum Training der komplexen Rumpfbeugemuskulatur (ventrale Kette).



# Übung 1

*Erlernen des gezielten Ansteuerns der Bauchmuskeln mit Beckenkipfung zur Vorbereitung für Übung 2.*

## Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße auf und verschränke deine Arme hinter dem Kopf (Bild 1).
- Aktiviere deine Bauchmuskeln und drücke dabei deine Wirbelsäule auf den Boden (Bild 2)
- Halte die Spannung kurz (3 sec.) und entspanne wieder.
- Wiederhole das Anspannen und Lockern 20-mal.



BILD 1



BILD 2

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei der Übung kommt es darauf an, bewusst die Bauchmuskeln zu kontrahieren und die Wirbelsäule auf den Boden zu drücken. Bei der gesamten Bewegung bleiben die Arme hinter dem Kopf verschränkt und der Kopf soll nicht angehoben werden.

## Übung 2

*Kräftigung der Bauchmuskeln durch Senken der gebeugten Beine, Vorbereitung auf Übung 3.*

### Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Rücken und hebe deine Beine so an, dass ein 90° Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel besteht (Bild 1). Aktiviere deine Bauchmuskeln und drücke deine Wirbelsäule auf den Boden.
- Ohne den Kniewinkel zu verändern, senke langsam das linke Bein. Halte dabei die Wirbelsäule auf dem Boden. Erreicht die Ferse den Boden (Bild 2), hebe das Bein langsam in die Ausgangsstellung zurück (Bild 3).
- Wiederhole die Bewegung mit dem rechten Bein (Bild 4).
- Wiederhole die Bewegungsreihe für jedes Bein 10-mal (Bild 1-5).



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5

### Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei der Übung kommt es darauf an, dass während der gesamten Bewegung die Wirbelsäule auf den Boden gepresst bleibt. Sollte das Bewegungsbein nicht bis zum Boden abgesenkt werden können, dann soll der Übende nur so tief gehen, wie er auch die Wirbelsäule auf dem Boden halten kann.

## Übung 3

*Kräftigung der Bauchmuskeln durch das gepaarte Absenken der gebeugten Beine, Vorbereitung auf Übung 4.*

### Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Rücken und hebe deine Beine so an, dass ein 90° Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel besteht (Bild 1). Aktiviere deine Bauchmuskeln und drücke deine Wirbelsäule auf den Boden.
- Ohne den Kniewinkel zu verändern, senke langsam beide Beine. Halte dabei die Wirbelsäule auf dem Boden. Erreichen die Fersen den Boden (Bild 2), hebe die Beine langsam in die Ausgangsstellung zurück (Bild 3).



BILD 1



BILD 2



BILD 3

### Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei der Übung kommt es darauf an, dass während der gesamten Bewegung die Wirbelsäule auf den Boden gepresst bleibt. Sollten die Beine nicht bis zum Boden abgesenkt werden können, dann soll der Übende nur so tief gehen, wie er auch die Wirbelsäule auf dem Boden halten kann.

# Übung 4

*Kräftigung der Bauchmuskeln durch das gepaarte Absenken der gestreckten Beine.*

## Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Rücken, hebe deine Beine so an, dass ein 90° Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel besteht (Bild 1). Aktiviere deine Bauchmuskeln und drücke deine Wirbelsäule auf den Boden.
- Senke und strecke langsam die Beine zu Boden. Wenn die Fersen fast den Boden berühren, dann gehe langsam in die Ausgangsstellung zurück.



BILD 1



BILD 2



BILD 3

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei der Übung kommt es darauf an, dass während der gesamten Bewegung die Wirbelsäule auf den Boden gepresst bleibt. Sollten die Beine nicht bis zum Boden abgesenkt werden können, dann soll der Übende nur so tief gehen, wie er auch die Wirbelsäule auf dem Boden halten kann.

# Übung 5

*Isolierte Kräftigung der Rückenmuskulatur (hauptsächlich Brustwirbelsäule).*

## Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Bauch und forme mit den Zeigefingern und den Daumen ein Dreieck (Bild 1)
- Lege deine Stirn in dieses Dreieck (Bild 2) und hebe langsam den Rumpf an (Bild 3), ohne deine Gesäßmuskeln anzuspannen.
- Gehe langsam wieder zurück, bis du gerade den Boden erreicht hast, um wieder den Rumpf anzuheben.



BILD 1



BILD 2



BILD 3

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Die Bewegung soll langsam erfolgen und beansprucht nur die Rückenmuskulatur. Sobald die Gesäßmuskulatur angespannt wird, übernehmen die Hüftextensoren einen Teil der Arbeit, was bei der Übung vermieden werden soll.

# Übung 6

„Bridging“ zur Kräftigung der komplexen dorsalen Kette.

## Bewegungsausführung

- Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf (Bild 1).
- Hebe langsam das Gesäß an, bis die Wirbelsäule gestreckt ist (Bild 2).
- In dieser Position (Bild 2) streckst du dein Bein soweit nach vorne, bis das Bein sich in der Verlängerung der Wirbelsäule befindet (Bild 3).
- Anschließend stellst du es wieder ab (Bild 4) und machst dasselbe mit dem anderen Bein (Bild 5).



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Die Bewegung soll langsam erfolgen. Wenn das Bein wie in Bild 3 und 5 angehoben wird, darf die Hüfte nicht absinken. Falls diese Bewegung zu schwierig ist, kann eine Vorübung durchgeführt werden: Ausgehend von Bild 1 wird das Gesäß auf und ab bewegt.

# Übung 7

*Kräftigung der komplexen dorsalen Kette.*

## Bewegungsausführung

- Setze dich mit geradem Rücken auf deine Fersen (Bild 1).
- Winkle die Arme zur Seite ab und neige deinen Körper mit geradem Rücken langsam nach vorne (Bild 2).
- Richte dich langsam wieder auf (Bild 3).
- Mache in dieser Position einen „Diener“ (Bild 4).
- Richte dich dann wieder auf (Bild 5).



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei der Ausführung muss auf eine langsame und ruhige Bewegung geachtet werden. Es sollte eine maximale Körperspannung aufgebaut werden. Es ist darauf zu achten, dass die Bewegung bis Bild 3 mit geradem Rücken ausgeführt wird.

# Übung 8

*Kräftigung der komplexen dorsalen Kette mit Beinextension.*

## Bewegungsausführung

- Positioniere dich so, dass deine Unterarme und deine Knie den Boden berühren. Dabei soll dein Rücken gerade sein (Bild 1).
- Spanne deinen gesamten Körper an und strecke ein Bein mit zum Körper angezogener Fußspitze nach hinten oben (Bild 2). Halte es kurz für 3s und setze es wieder ab (Bild 1).
- Anschließend strecke das andere Bein (Bild 3).



BILD 1



BILD 2



BILD 3

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Bei dieser Übung soll darauf geachtet werden, dass der Rücken gerade ist. Wenn die Beine angehoben werden, darf die Hüfte nicht kippen (Hohlkreuz vermeiden)!

## Variation zur Belastungssteigerung

Der Übende stützt sich nicht auf den Knien ab, sondern auf den Füßen (Bild 1 unten).



BILD 1



BILD 2



BILD 3

# Übung 9

*Kräftigung der komplexen dorsalen Kette.*

## Bewegungsausführung

- Setze dich mit gestreckten Beinen hin und stütze dich mit den Unterarmen auf (Bild 1).
- Hebe deindem Rücken an (Bild 2). Erreiche dabei eine maximale Körperspannung!
- Halte die Position kurz (2-3s) und hebe langsam gestreckt ein Bein an (Bild 3).
- Lege es wieder ab (Bild 4) und hebe das andere Bein an (Bild 5).



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Wichtig ist bei dieser Übung die maximale Körperspannung. Wenn ein Bein angehoben wird, darf die Hüfte nicht absinken.

# Übung 10

*Komplexe Kraftübung zur Schulung der dorsalen & ventralen Kette.*

## Bewegungsausführung

- Nehme eine kniende Liegestützposition mit den Händen auf einem Basketball ein (Bild 1 & 2).
- Setze langsam den rechten Arm auf den Boden (Bild 3), ohne die Körperspannung aufzugeben. Anschließend folgt der andere Arm (Bild 4).
- Wenn du die Position vom Ball verlassen hast, gehe wieder zurück auf den Ball (Bild 5 & 6).



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5



BILD 6

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Es muss darauf geachtet werden, dass die Körperspannung die gesamte Zeit gehalten wird. Wenn die Übenden zu unsicher sind, dann sollte mit einem etwas weiche- ren und stabileren Ball (Medizinball) gearbeitet werden. Auch kann der Basketball durch eine nachgebende Unterlage (Matte) gesichert werden.

# Übung 11

*Komplexe Kraftübung zur Schulung der dorsalen & ventralen Kette. Der Unterschied zu Übung 10 besteht in der Ausgangsposition (Liegestützposition auf den Fußspitzen).*

## Bewegungsausführung

wie Übung 10



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5



BILD 6

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Aufgrund der im Vergleich zu Übung 10 labileren Körperposition muss verstärkt auf den Sicherheitsaspekt (Basketball, ggf. Unterlage, Medizinball etc.) geachtet werden.

# Übung 12

*Komplexübung für den gesamten Bewegungsapparat mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur.*

## Bewegungsbeschreibung:

- Stelle dich auf ein Theraband und halte die Enden überkreuz fest. Die Füße stehen schulterbreit auseinander bei leicht gebeugten Knie- und Hüftgelenken. Die Knie sind leicht nach außen rotiert, der Rücken ist gerade (Bild 1 & 2).
- Bewege deine Arme langsam seitlich nach oben (Bild 3). Strecke zusätzlich deine Beine, bis du eine aufrechte Körperposition besitzt (Bild 4 & 5).
- Gehe zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung.



BILD 1



BILD 2



BILD 3



BILD 4



BILD 5



BILD 6

## Tipps zur Bewegungskontrolle

Zentral bei dieser Bewegung ist die Ausgangsposition der Kniegelenke. Diese dürfen nicht nach vorn über die Fußspitzen hinausgehen (Bild 2) und nach außen rotiert sein (Bild 3). Der Rücken sollte immer gerade bleiben.