



Movement Preperation

Ein Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Krafttraining

Vorbemerkungen/Ziele

Movement Preperation (Preps) ist in Deutschland seit der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen Land ein Begriff. Der damalige Konditionstrainer von Bundestrainer Jürgen Klinsmann, Mark Verstegen, kreierte ein Programm, um die Voraussetzungen für kraftvolle und funktionale Bewegungen zu schaffen.

Movement Preps sind Bewegungsübungen, die auf dem Prinzip basieren, dass nach einer dehnenden Bewegung der Muskel aus dieser gestreckten Position benötigt wird (reziproke Hemmung). Die ganze Bewegungsamplitude einzelner Muskelfasern wird aktiviert und so kann ein optimales Verhältnis von Muskel-länge und Kraftaufbau innerhalb dieser entsprechenden Muskellänge erzeugt werden. Eine bewusste Wahrnehmung von Gelenkposition und -bewegung soll eine unbewusste (automatisierte) Gelenkstabilisierung (durch Reflexwirkungen im Millisekundenbereich) bewirken.

Ziel der Übungen ist es, neben einer Erhöhung der Körpertemperatur und verbesserten Durchblutung, den Körper gleichzeitig beweglicher, stabiler, kraftvoller und vor allem gegen Verletzungen resistenter zu machen.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Movement Preps**
- Die TN versammeln sich im Innenstirkreis.

Die Übungsleitung begrüßt die TN und gibt Hintergrundinformationen zum Thema.

Ausblick auf die Stunde

● Namensvertiefung

- Die TN beschriften ein Blatt Papier mit ihrem Namen und verteilen die Blätter unsystematisch im ganzen Raum.

Jede/r TN läuft oder geht nun in einem selbstgewählten Tempo. In unregelmäßigen Abständen, wenn ein/e TN an einem Zettel mit Namen vorbei kommt, ruft er/sie diesen Namen laut aus.

Der/die gerufene TN läuft, ohne zu zögern, zu seinem/ihrem Namensblatt und begrüßt den/die Rufer/in mit Handschlag oder durch Abklatschen.

- Am Ende der Einstimmung werden die Blätter aufgesammelt und für den Ausklang beiseitegelegt.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene, Athleten/Athletinnen

Material:

Blätter zum Beschreiben im DIN A 4-Format, Stifte

Ort:

Sporthalle oder Außenanlage

Literatur:

- Verstegen, M. & Williams, P.: Core Performance. 6. Auflage, Riva Verlag, München 2008
- Boyle, M.: Functional Training. 3. Auflage, Riva Verlag, München 2011

Absichten und Hinweise

- ◎ Die Erläuterungen sollen zur Wissenserweiterung der TN beitragen.
- ◎ Erwärmung, Kontaktaufnahme zu den anderen TN
- ✔ Es hat sich als günstig erwiesen, wenn die Übungsleitung (ÜL) zu Beginn aktiv insbesondere bei dem lauten Ausrufen von TN-Namen teilnimmt.
- ✔ Durch eine aktive Starthilfe der ÜL werden bestehende Hemmungen abgebaut.
- ✔ Die Blätter bleiben immer am Boden liegen, werden also nicht herumgetragen oder verlegt bzw. vertauscht.

Stundenverlauf und Inhalte

Methodische Hinweise im (Unterrichts-)gespräch

- Die TN versammeln sich im Innenstirnkreis.

Die ÜL erläutert den TN die Methode:

- Die Bewegungsausführung ist langsam und die TN tasten sich kontrolliert an das maximale Bewegungsausmaß heran.
- Die TN führen 6–10 Wiederholungen pro Übung durch, wobei die Dehnungsspannung nur kurz (ca. 2 Sekunden!) beibehalten wird.
- Die TN absolvieren 1 bis 3 Durchgänge pro Übung.
- Die Pausenzeiten sind relativ kurz = 10 Sekunden.

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

„Movement Preps“ in Bewegung

- Die TN führen die Übungen einzeln, verteilt im Raum aus.

Kniehebehang

Die Übung wird aus einem hüftbreiten, aufrechten Stand eingeleitet. Die TN führen einen Schritt mit rechts nach vorne durch, greifen das linke Schienbein mit beiden Händen und ziehen das Knie zur Brust. Gleichzeitig strecken sie das Standbein und drücken sich auf die Zehenspitzen.

Anschließend wird die Bewegung mit dem anderen Bein durchgeführt.

- Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der Hüft- und Gesäßmuskulatur



Ausfallschritte mit Oberkörperrotation

Aus einem hüftbreiten Stand führen die TN einen weiten Ausfallschritt mit dem linken Bein nach hinten durch. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Nach Absenkung des Beckens wird eine Oberkörperrotation nach rechts durchgeführt.

Anschließend drücken sich die TN mit dem rechten Bein nach hinten ab und führen den nächsten Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein durch.

- Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung im Hüftbeugebereich, Verbesserung der Beinachsenstabilisation



Seitliche Ausfallschritte in der Bewegung

Die TN nehmen eine Kniebeugeposition ein (ca. 90 Grad Kniewinkel). Der Rücken ist während der gesamten Bewegung aufrecht. Die Übung beginnt mit einem seitlichen Ausfallschritt mit dem linken Bein nach links. Das rechte Kniegelenk wird in die vollständige Streckung geführt. Anschließend folgt ein Schritt mit dem rechten Bein nach links in die Ausgangsposition.

Die TN führen 6–10 Wiederholungen erst zu einer Seite durch, bevor sie zur anderen wechseln.

- Flexibilitätsverbesserung der Hüften und Adduktoren, Aktivierung der gesamten Beinmuskulatur



Stundenverlauf und Inhalte

● Handlauf

Die TN begeben sich in die Liegestützposition und wandern mit den Händen nach vorne.

Anschließend soll jede/r TN mit kleinen Schritten langsam und kontrolliert in Richtung der aufgestützten Hände gehen, bis eine Dehnungsspannung im Bereich der Oberschenkelrückseite entsteht.

Danach wieder mit den Händen nach vorne in die Ausgangsposition wandern und erneut beginnen.



⊙ Aktivierung der Schultergürtel- und Rumpfmuskulatur, Flexibilitätsverbesserung der hinteren Muskelkette

✔ Die Kniegelenke bleiben während der ganzen Übung gestreckt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

● „Movement Preps“ am Ort/am Platz

● Wadenheben

Die TN begeben sich in den Vierfüßlerstand und legen anschließend den linken Fuß über die rechte Ferse.

Die Wadendehnung wird eingeleitet, indem das rechte Bein gestreckt und das Becken nach hinten oben geführt wird. Gleichzeitig wird die Ferse des rechten Fußes mit Hilfe des aufliegenden linken Fußes in Richtung Boden gedrückt.

Die TN führen erst alle Wiederholungen auf einer Seite durch, bevor sie zur anderen wechseln.



⊙ Flexibilitätsverbesserung im Wadenbereich, Rumpfstabilisation

● Sumo-Hocke

Die TN nehmen eine tiefe Kniebeugstellung (Hocke) ein. Die Fußspitzen werden gegriffen, wobei sich der Rücken ist in gestreckter Position befindet.

Die Kniegelenke werden in die Streckung geführt, bis eine Dehnungsspannung in der Oberschenkelrückseite/Wade wahrgenommen wird.

Anschließend wird erneut die tiefe Kniebeugstellung eingenommen und die Übung beginnt erneut.



⊙ Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der hinteren Muskelkette

✔ Die Kniegelenke bei jeder Wiederholung etwas weiter in die Streckung führen

Fotos:
Gerd Romahn

Modell:
Ingo Stary

Stundenverlauf und Inhalte

● Seitlicher Ausfallschritt

Die Übung wird aus einem hüftbreiten, aufrechten Stand eingeleitet. Die TN führen einen seitlichen Ausfallschritt aus, indem sie das Gesäß nach hinten unten bewegen, als würden sie sich auf einen kleinen Hocker setzen wollen. Der Oberkörper wird dabei aufrecht gehalten. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurück drücken. Die Belastung findet abwechselnd links und rechts statt.



Absichten und Hinweise

⊙ Aktivierung und Flexibilitätsverbesserung der Hüften und Adduktoren

AUSKLANG (5 Minuten)

● Heiße Augen

⊙ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

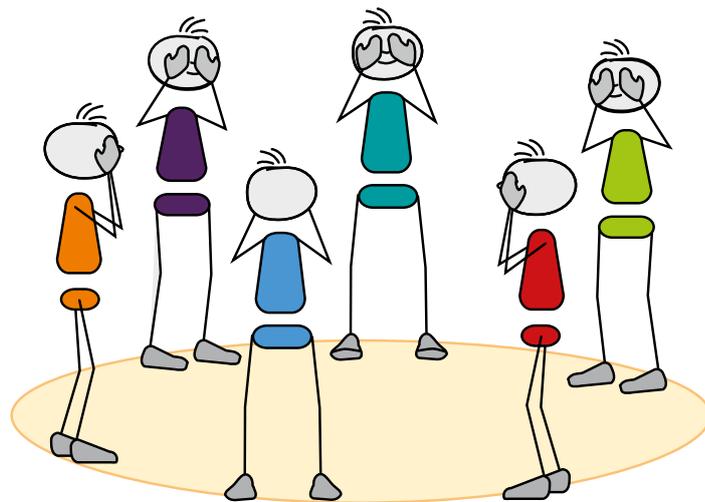
Zunächst reiben sich die TN die Hände, bis sie angenehm warm sind. Anschließend legen sie ihre Hände flächig auf die Augen, bis sie sich wieder abgekühlt haben.

Nach 3–4 Wiederholungen halten die TN ihre Hände vor den Augen. Die ÜL flüstert die Namen der TN. (Hier können die Blätter mit den Namen aus der Einstimmung wieder benutzt werden.)

Wer seinen Namen hört, nimmt die Hände von den Augen und öffnet diese langsam.

Die genannten TN setzen sich ganz still abseits hin bzw. halten sich abseits des Kreises, bis alle Namen der TN genannt worden sind.

Anschließend Verabschiedung der TN



⊙ Dem warmen, angenehmen Gefühl nachspüren, Entspannung, Körperwahrnehmung

✓ Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf das Fühlen und anschließend auf das Hören gelenkt.

✓ Brillenträger sollten ihre Brille vorab abnehmen.

Illustratorin:
Claudia Richter