



Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining



SPORT BEWEGT NRW!

**Allgemeine motorische, koordinative und athletische
Grundausbildung im Grundlagentraining**

Danksagung

Bei der Entwicklung des Konzepts und der Inhalte hatte der Landessportbund NRW tatkräftige Unterstützung und fachliche Expertise von der Trainerakademie Köln des DOSB, wofür wir uns ausdrücklich bedanken!

Ebenso bedanken wir uns beim Autorenteam für die ausgezeichnete und verlässliche Mitarbeit, die es uns leicht machte, das Projekt zu realisieren, und bei zahlreichen Fachleuten aus den Mitgliedsverbänden, die uns fachlich mit Rat und Tat zur Seite standen.

Was wäre das Werk ohne durch Fotos und Videosequenzen unterstützte Übungsbeispiele? Den Sportlerinnen und Sportlern

sowie deren Trainerinnen und Trainern der beteiligten Übungsgruppen, die unseren Fotografinnen und Fotografen geduldig folgten, ein besonders herzlicher Dank!

Detlef Gerber

Referatsleiter Leistungssport
Landessportbund NRW

Duisburg, im Februar 2015

Herausgeber:

Landessportbund NRW

Autoren:

In Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DOSB ist eine Autorengemeinschaft mit folgenden Personen gebildet worden:

Paul Guhs

(Landesstelle Nachwuchsförderung, Landessportbund NRW)

Klaus Oltmanns

(Trainerakademie Köln des DOSB)

Frank Richter

(Landessportbund NRW, Referat Leistungssport)

Fotos:

Andrea Bowinkelmann

(Landessportbund NRW)

Frauke Korfsmeier

Bianca Heinzlbecker

(biHeinD-Fotodesign)

Unter Mitarbeit von:

Elke Bartschat

(Leistungsstützpunkt Münster, DLV, FLVW)

Hans-Joachim Dörner

(Westfälischer Turner-Bund)

Winfried Vonstein

(Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen)

Jörn Uhrmeister

(Handballverband Westfalen, Universität Bochum)

Martin Zawieja

(freiberuflich und Trainerakademie Köln des DOSB)

Übungsgruppen:

Schülerinnen und Schüler der Friedrich-Albert-Lange-Schule in Solingen (NRW-Sportschule)

Handballjugend des TBV Lemgo

Raoul Hofmann (Fußballer SV Sandhausen)

Schülerinnen und Schüler des Pascal-Gymnasiums Münster (NRW-Sportschule)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Herausgeber, noch die Autoren, noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining

Allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Layout und Satz: Sannah Inderelst

Lektorat: Dr. Irmgard Jaeger & Manuel Morschel

ISBN 978-3-8403-1122-2

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Zur Ausgangslage	8
1.1	Bezug zum langfristigen Leistungsaufbau	8
1.2	Erfahrungen aus der Trainingspraxis	8
1.3	Sportwissenschaftliche Erkenntnisse	9
1.4	Erwartungen der Sportfachverbände	9
2	Lösungsansatz	10
3	Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption	12
3.1	Zur Philosophie der Gesamtmaßnahme	12
3.2	Didaktisch-methodische Grundlagen	12
3.2.1	Grundsätzliche Anmerkungen	12
3.2.2	Trainingsziele	13
3.2.3	Trainingsinhalte	14
3.2.4	Planung und praktische Umsetzung	16
3.2.5	Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele	19
4	Mobilisations- und Stabilisationstraining	20
4.1	Einleitung	20
4.1.1	Inhaltliche Aufschlüsselung	20
4.1.2	Methodische Vorgehensweise	20
4.1.3	Geräteunterstützung	21
4.1.4	Beziehung zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	21
4.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	22
4.3	Beschreibung der Übungen	23
5	Grundfertigkeiten „Turnen und Körperschule“	72
5.1	Einleitung	72
5.1.1	Übungskategorien	72
5.1.2	Beziehungen zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen	73
5.1.3	Abkürzungen der Fachbegriffe	73
5.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	74
5.3	Beschreibung der Übungen	75
6	Grundfertigkeiten „Laufen – Springen - Werfen“	92
6.1	Schnell laufen/Sprinten	92
6.1.1	Einleitung	92
6.1.2	Erscheinungsform der Schnelligkeit	93
6.1.3	Ziele der Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.4	Grundsätze für die Ausbildung von Schnelligkeit	94
6.1.5	Übersicht und Anordnung der Übungen	95

6.1.6	Beschreibung der Übungen	97
6.2	Springen	123
6.2.1	Einleitung	123
6.2.2	Vorgehensweise bei der Vermittlung der Sprungtechniken	123
6.2.3	Übergreifende Bewegungsmerkmale der Sprünge	124
6.2.4	Übersicht und Anordnung der Übungen	125
6.2.5	Beschreibung der Übungen	126
6.2.6	Anwendungshinweise	144
6.3	Werfen	146
6.3.1	Einleitung	146
6.3.2	Übersicht und Anordnung der Übungen	147
6.3.3	Beschreibung der Übungen	148
7	Grundfertigkeiten „Lernübungen Krafttraining“	158
7.1	Einleitung.....	158
7.2	Übersicht und Anordnung der Übungen.....	159
7.3	Beschreibung der Übungen	160
7.3.1	Übungsgruppe „Reißkomplex“	160
7.3.2	Übungsgruppe „Umsetzungskomplex“	168
7.3.3	Übungsgruppe „Ausstoßkomplex“	176
7.4	Übungen an Kraftmaschinen	181
8	Allgemeine Spielfähigkeiten	182
8.1	Einleitung	182
8.2	Spielideen.....	183
9	Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele	200
9.1	Einführung.....	200
9.2	Trainingsbegleitendes Monitoring der Bewegungsqualität	200
9.3	Regelmäßiges Monitoring eines ausgewogenen Zustandes des Bewegungsapparats	202
9.4	Regelmäßiges Monitoring eines ausreichenden Niveaus der allgemeinen Grundlagenausdauer	206
	Anhang	210
1	Literaturangaben	210
2	Videos	212



1 Zur Ausgangslage

1.1 Bezug zum langfristigen Leistungsaufbau

Der langfristige Leistungsaufbau ist ein gestuftes Verfahren zur systematischen Heranführung von Kindern und Jugendlichen an den Leistungssport, das der individuellen Entwicklung der Heranwachsenden ebenso gerecht werden soll wie den fachlichen Anforderungen der jeweiligen Sportart. Dabei steht nicht allein das Erlernen der motorischen Bewegungen im Zentrum der Ausbildung. Ebenso wichtig ist die rechtzeitige und qualifizierte Entwicklung der körperlichen Grundlagen. Nur so kann verhindert werden, dass wesentliche Potenziale wegen fehlender Anreize verkümmern und damit in späteren Ausbildungsphasen die erforderliche Belastungsverträglichkeit nicht zur Verfügung steht. Dann muss das Training in späteren Etappen auch nicht, wie leider oft in der Trainingspraxis zu beobachten, defizitorientiert durchgeführt werden.

Das Stufenmodell, das der Landessportbund NRW in seiner Leistungssportkonzeption verwendet, ist Ausdruck dieser Orientierung am langfristigen Leistungsaufbau.

1.2 Erfahrungen aus der Trainingspraxis

Viele Vereine sind froh, überhaupt eine ausreichende Anzahl von Übungsleitern zu finden, die verlässlich zur Verfügung stehen. Das geht dann häufig zulasten der eigentlich wünschenswerten und notwendigen Qualifikation der Mitarbeiter, weil für eine ausreichende Ausbildung und Weiterqualifizierung über das anerkennenswerte Engagement in den Trainingsstunden hinaus zu wenig Zeit und Interesse vorhanden ist. In mehr oder weniger allen Sportarten sind deshalb gerade in den Etappen der motorischen Grundausbildung und im Grundlagentraining im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus (siehe oben) frühzeitig qualitative Defizite in der Trainingsdurchführung erkennbar.

Wenn, daran anschließend, talentierte und interessierte Sportler von den verschiedenen Ebenen der Sportfachverbände erstmals für eine Kaderzugehörigkeit ausgewählt werden, sind zwangsläufig zu viele Ausbildungsdefizite feststellbar, die vor allem den allgemeinen konditionellen und koordinativen Bereich betreffen. Auch diese Erfahrungswerte gibt es in allen Sportarten; sie behindern vielfach die weitere systematische Leistungsentwicklung der jungen Sportler.

1.3 Sportwissenschaftliche Erkenntnisse

Die schon von vielen Vereinstrainern und -mitarbeitern subjektiv wahrgenommenen und geäußerten Rückgänge der motorischen Leistungsfähigkeit Heranwachsender im Laufe der letzten Jahrzehnte finden ihre Entsprechung in der wissenschaftlichen Literatur, so etwa gut zusammengefasst von Bös 2003 im Werk *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*, oder festzumachen an der frappierend frühzeitigen Stagnation vieler Leistungsdaten im *Deutschen Motorik-Test DMT 6-18* (auch verwendet als *Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen*). Daten aus dem NRW-Basis-Check verdeutlichen das ebenso. Aktuell zusammengefasst und Konsequenzen für das Training abgeleitet, hat das zuletzt Hoffmann bei ihrem Hauptreferat des Nachwuchsleistungssport-Symposiums im Mai 2013 in Leipzig (S. 19): „Heutzutage haben mehr Heranwachsende körperliche Leistungsdefizite und leiden unter Bewegungsmangel. Die motorische Leistungsfähigkeit ist insgesamt geringer als in früheren Generationen. Wenn Kinder und Jugendliche in den Verein kommen, müssen dementsprechend erst grundlegende Bewegungsformen geschult werden, bevor an einen systematischen Trainingsprozess zu denken ist.“

Auf die auch daraus resultierenden negativen Auswirkungen auf gesundheitliche Faktoren und/oder Defizite in der Belastbarkeit spätestens im leistungsorientierten Nachwuchstraining hat auf Basis ihrer sehr langen Erfahrungen in der sportmedizinischen Begleitung Fröhner schon frühzeitig hingewiesen (1993) und zuletzt erheblich überarbeitet und aktualisiert (Fröhner & Wagner, 2012).

1.4 Erwartungen der Sportfachverbände

Die Sportfachverbände haben mit den beschriebenen Defiziten zu kämpfen, ohne derzeit dafür Lösungsangebote zu haben. Die aktuellen Lizenz- und Ausbildungssysteme für Trainer in den Fachsportarten berücksichtigen kaum den aus der obigen Problemlage abzuleitenden Qualifizierungsbedarf in den sportartenübergreifenden, aber grundlegenden Inhaltsbereichen. Dies scheint auch zeitnah im erforderlichen Umfang nicht änderbar zu sein, auch und gerade nicht für die Mitarbeiter in der motorischen Grundausbildung und im Grundlagentraining.

Dazu fehlt es nicht nur umfangmäßig am entsprechenden Lehrgangsangebot, sondern insbesondere auch an passenden inhaltlichen Vorgaben und Konzepten. Auch die Sportwissenschaft bietet keine praxisnahen Hilfestellungen für ein **allgemeine konditionelles und koordinatives Grundlagentraining** an. Zwar ist teilweise (siehe z. B. die BISp-Expertisen zum Krafttraining) der theoretische Wissenschaftsstand relativ aktuell zusammengefasst, aber es mangelt auch dort an ausreichenden praktischen Hinweisen.

Um diesem Handlungsdruck zu begegnen, entwickeln wir mit dem jetzt vorgelegten Konzept ein Fortbildungsmodul für Trainer im Talenttraining (Grundlagentraining), das auch Bestandteil der entsprechenden Trainerausbildungsgänge werden sollte. Die folgenden Ausführungen bieten dafür die theoretischen und fachlichen Grundlagen.

2 Lösungsansatz: eigenständige Rahmenkonzeption

Die vorliegende *Trainingskonzeption* beinhaltet Rahmenvorgaben. Sie enthält Aussagen zur Zielstellung und gibt eine Übungsstruktur (Hierarchie, Lernstufen, Bewegungsqualität) vor, aus der die Anwendungsstruktur (Trainingsplanung mit Beispielen, Verständnis als Lerntraining, Ergänzung zum sportartspezifischen Training) abgeleitet ist.

Zudem werden Materialien vorgestellt bzw. sind in Planung:

- Handreichungen und beispielhafte Übungssammlungen Trainer;
- Lehrmaterialien für Multiplikatoren.

Bestandteil der Konzeption ist darüber hinaus die *Schulung* der Mitarbeiter z. B. in den Talentfördereinrichtungen und den NRW-Sportschulen. Der sportliche Bereich enthält ausgewählte Inhalte mit Begründungen für deren Auswahl. Zudem werden Hilfen für die Umsetzung angeboten.



3 Grundsätze der inhaltlichen Gestaltung der Konzeption

3.1 Zur Philosophie der Gesamtmaßnahme

Training, insbesondere im konditionellen Bereich, wird in der Praxis meist durch die vorgenommenen Trainingsbelastungen bspw. in Form von Belastungskennziffern, wie Umfänge, Wiederholungen usw., gekennzeichnet, was besonders für die fortgeschrittenen Ausbildungsetappen von Bedeutung ist.

Für den Einstieg in den langfristigen Trainingsaufbau, das Grundlagentraining, sind das keine hilfreichen Orientierungen. Gerade diese Etappe hat die Voraussetzungen für Späteres zu schaffen, nicht, dieses bereits vorwegzunehmen. Hoffmann (s. o., 2013) formuliert das so (S. 21): „In der Talententwicklung besteht die wichtigste Zielstellung darin, die sportliche Leistung im Spitzenbereich auszubilden und zu entwickeln.“ Das bedeutet für „spätere“ Trainingsübungen – auch die aus dem konditionell orientierten Training, diese zunächst zu erlernen und sich so auf die damit verbundene Belastung vorzubereiten. Nur so kann sichergestellt werden, dass der langfristige Leistungsaufbau einerseits mit adäquaten Trainingsübungen erfolgen und andererseits die damit verbundenen Belastungen ausgehalten werden können.

Unter Bezug auf oben bereits zitierte Aussage zum nachlassenden alltäglichen motorischen Leistungsstand der Heranwachsenden stellt Hoffmann (2013) dies wie folgt heraus: „Umso wichtiger ist eine vielseitige motorische und sportliche Grundausbildung bis zum Ende des Grundlagentrainings. ... hat zudem den Vorteil, dass Übertragungseffekte genutzt werden und sportartgerichtete Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten und die Belastbarkeit komplex entwickelt werden. Die Wirkung der spezifischen Trainingsinhalte kann dann in späteren Trainingsetappen ausgeschöpft werden“ (S. 22). Und später: „Durch den biologischen Reifeprozess ist das Stütz- und Bewegungssystem störanfällig und passt sich nur langsam an. Belastungssteigerungen müssen deshalb systematisch vorbereitet werden. ... Die Anpassungsvorgänge können unterstützt werden, indem Belastung und Erholung sowie die inhaltliche Ausrichtung des Trainings gezielt variiert werden. ... Die Heranwachsenden müssen frühzeitig Trainingsübungen technisch beherrschen, um Fehlbelastungen und Verletzungen zu vermeiden. Um Überbelastungen vorzubeugen, sind hohe Gelenkbelastungen gezielt durch technische Schulung und muskuläre Stabilisierung der beanspruchten Gelenke und der Wirbelsäule vorzubereiten“ (S. 24).

Anders ausgedrückt: Der Einstieg in ein langfristiges, leistungsorientiertes Training erfolgt durch einen entwicklungs-gemäß gestalteten motorischen Lernprozess. *Das Lerntraining bildet das Zentrum der Ausbildung* im Kontext des langfristigen Leistungsaufbaus. – Nicht umsonst wird das Nachwuchstraining, insbesondere das Grundlagentraining, in vielen Rahmenkonzeptionen genauso bezeichnet: als Lerntraining.

Daraus folgt für dieses Rahmenkonzept: **Ein vielfältiges und dennoch zielgerichtetes motorisches Lernen ist die methodische Grundorientierung.**

- Zum einen wird in dieser Vermittlungsstufe Wert auf ausreichende Bewegungsqualität in allen Trainingsübungen (auch Teilübungen) gelegt.
- Zum Zweiten wird in danach folgenden Ausbildungsstufen, die auf den vorausgehenden Ausbildungsergebnissen aufbauen, durch systematisch anspruchsvoller werdende Trainingsübungen die nötige Progression der Trainingsbelastungen (auch im konditionell-energetischen Sinne) erreicht.

Dies zeigt sich sowohl im Aufbau der Übungssystematik an sich wie auch im spiralförmigen Stufenaufbau, beginnend mit der allgemeinen sportmotorischen Grundausbildung, hin zum allgemeinen konditionellen und koordinativen Grundlagentraining (vgl. dazu bspw. Zawieja & Oltmanns, 2011).

3.2 Didaktisch-methodische Grundlagen

3.2.1 Grundsätzliche Anmerkungen

Die *koordinative* geht der *konditionellen Ausbildung* voraus. Im Vordergrund stehen Lernen, Vielseitigkeit und Variation. In der Summe (sprich: Gesamtumfang) ergibt sich daraus eine für diese Trainingsetappe ausreichende konditionell-energetische Beanspruchung und Entwicklung. **Verfestigte Belastungsmethoden aus dem Konditionstraining älterer Jugendlicher und Erwachsener sind späteren Trainingsetappen vorbehalten.**

Alle (auch spätere) Trainingsübungen sind zunächst in ausreichender Qualität zu erlernen, auch im Sinne eines moto-

rischen Grundschatzes. Dem Erlernen der Grob- und ersten Feinform der Übung folgt zunächst eine Zunahme des Volumens (nicht der Belastungsintensität), mit dem an zusätzliche Belastung herangeführt wird. Eine Intensitäts-„Steigerung“ (bspw. im Sinne von Kraft) erfolgt vorrangig durch diese „Belastungs“-Entwicklung innerhalb einer Übungsfolge sowie ein systematisches Nacheinander immer anspruchsvollerer Übungen.

Die Reihenfolge beim Erarbeiten vor allem kraftorientierter Übungen ist nach Zawieja und Oltmanns (2011)

- Mobilisieren und Stabilisieren (in der gesamten Bewegungsamplitude),
- Grobformung,
- Feinformung,
- Erarbeiten ausreichend hoher Bewegungswiederholungen bei weiterhin guter Bewegungsqualität.

Erst danach darf eine (je nach Alter) moderate Erhöhung der Belastungsintensität (d. h. z. B. der Widerstand, gegen den die Übung ausgeführt wird, oder die Bewegungsgeschwindigkeit) erfolgen.

Im Gesamtsystem des Grundlagentrainings steht also die Belastungsentwicklung durch zunehmend anspruchsvollere Bewegungen und Übungen im Vordergrund. Unsere Übungssammlung ist deshalb entsprechend strukturiert aufgebaut: von „leicht“ über „mittel“ zu „anspruchsvoll“. Die einzelnen Inhaltsbereiche (z. B. Laufen, Springen, Werfen, Klettern, Ziehen/Schieben usw.) werden parallel entwickelt. Sie tauchen im Verlauf des Grundlagentrainings immer wieder auf – auf immer höheren Niveaustufen. Insofern entspricht unser Ansatz dem des Spiralcurriculums.

Nachwuchstraining ist „Voraussetzungs-training“

Zum einen werden **alle** notwendigen (hier: athletischen) Trainingsübungen und motorischen Grundfertigkeiten erlernt. D. h., es erfolgt die Entwicklung und der Aufbau entsprechender neuromuskulärer Verknüpfungen, sodass diese (auch in späteren Trainingsetappen) gesund und leistungsentwickelnd angewendet werden können. Zum Zweiten wird dadurch gleichzeitig systematisch die Belastungsverträglichkeit systematisch herausgebildet, indem qualitativ gute Bewegungsabläufe zur Anwendung kommen und die Belastungsprogression

vorrangig über anspruchsvoller werdende Übungen und einen steigenden Belastungsumfang gesichert werden.

Hier wird auch der altbekannte Entwicklungsgrundsatz „Umfangs- vor Intensitätssteigerung“ umgesetzt, der auch weiterhin entscheidende Bedeutung in der Talententwicklung hat. Dazu noch einmal ein Zitat von Hoffmann (2013, S. 22): „Trainingsmethodische Diskussionen in jüngerer Vergangenheit – wie beispielsweise um hochintensives Training – erwecken teils den Anschein, dass man sich durch eine höhere Belastungsintensität Trainingszeit ‚sparen‘ könnte. Dies ist langfristig nicht möglich. Qualität und Quantität können nur als Einheit betrachtet werden, da die Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen und die Sicherung der Belastbarkeit nur mit entsprechenden Trainingsumfängen zu erreichen sind.“

3.2.2 Trainingsziele

Struktur der Trainingsziele

Als **Trainingsziele** werden entsprechend dem allgemeinen Trainingsansatz sowohl koordinativ-informationsverarbeitende (Bewegungslernen und Bewegungserfahrungen) als auch konditionell-energetische (Grundlagenausdauer und Muskelkraft) Anteile berücksichtigt, die aber in der Regel in mehr oder minder deutlich komplexen Anforderungsstrukturen trainiert werden.

Das **Krafttraining** mit Kindern ist, entgegen vieler; immer noch kritischer Stimmen, ein wichtiger Baustein in der motorischen Entwicklungsförderung. Krafttraining mit Kindern darf allerdings weder inhaltlich noch methodisch mit dem von Erwachsenen und erfahrenen Leistungssportlern verwechselt werden. Es geht vielmehr um ein entwicklungsgerechtes Krafttraining im Sinne von Trainieren gegen äußere Widerstände. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Grundlagen sind mittlerweile auch in der deutschen Literatur angekommen. Eine gute Zusammenfassung des wissenschaftlichen Standes findet sich in *Wissenschaftliche Standortbestimmung zum Krafttraining im Nachwuchsleistungssport*, einem gemeinsamen Statement von BISp, dvs, DGSP, GOTS und GPS (Download unter http://sportwissenschaft.de/fileadmin/pdf/download/Krafttraining_Standortbestimmung_2010.pdf). Den Prinzipien der Altersgemäßheit, Individualisierung und Zielgerichtetheit kommt bei der inhaltlichen Gestaltung und Steuerung des Krafttrainings eine hohe Bedeutung zu. Trai-

ningsadaptationen finden bei Kindern zunächst eher und mehr auf koordinativer denn auf morphologischer Ebene statt. Zu beachten sind aber auch die langfristigen, sehr lang dauernden Anpassungen des passiven Bewegungsapparats. Alle diese Adaptationen stellen allerdings eine wesentliche Grundlage für später folgende Anpassungen, die Entwicklung anderer motorischer Grundeigenschaften und der langfristigen Belastungsverträglichkeit dar. Trainingspraktische Umsetzungen, ähnlich dem jetzt vorliegenden Konzept zur athletischen Grundausbildung, finden sich u. a. im Konzept *Kinder lernen Krafttraining* (Zawieja & Oltmanns, 2011) und werden in den folgenden Praxiskapiteln in vielen Inhaltsbereichen, nicht nur den augenscheinlich kraftorientierten, umgesetzt.

Die **elementare und die Bewegungsgeschwindigkeit** stellen zentrale Trainingsziele dar, da die Grundlagen dafür sehr früh zu legen sind. Um sie herum und ihr auch zuarbeitend sind koordinativ-informationsverarbeitende Zielstellungen mit den Ausrichtungen Bewegungssteuerung und Sensorik sowie energetische, kraftorientierte Zielstellungen mit den Ausrichtungen Mobilisation/Stabilisation und (nachfolgend) Bewegungskraft angeordnet. Alle Elemente beeinflussen sich gegenseitig.

Die (Grundlagen-) **Ausdauer** wird in dem Modell nicht explizit thematisiert, aber „mitgedacht“. Durch ein entsprechend bewegungsintensives Training o. g. Inhalte, wie es alterstypisch auch sein sollte, kann die Grundlagenausdauer ausreichend mitgeschult werden. Voraussetzung ist, dass die durchgeführten Übungszeiten auch entsprechende Übungsumfänge und nur geringe Bewegungspausen umfassen. Nur bei erkennbaren Defiziten der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit ist ggf. eine gezielte Ergänzung notwendig. Dafür sollten entsprechende Tests regelmäßig durchgeführt und das Erfüllen von altersgemäßen Mindestwerten (im Sinne einer allgemeinen Grundlagenausdauer) überprüft werden (siehe Kap. 3.2.5 „Monitoring“).

3.2.3 Trainingsinhalte

In einer Rahmenkonzeption für die motorisch-athletische Grundausbildung ist zu berücksichtigen, dass die Talent-Trainingsgruppen in der Talentförderung des LSB NRW je nach Sportart unterschiedliche Altersbereiche abdecken und in einigen Sportarten – trotz des grundsätzlich allgemeinen Charakters der athletischen Ausbildung – besondere Anforderungen zu bedenken sind. Dieser differenzierende Anspruch soll letztendlich dadurch gelöst werden, dass sich ein *Kernprogramm* an die 12/13-Jährigen (5./6. Schuljahr) richtet (dieses wird in der ersten Projektphase vorrangig erstellt), das einen „Unterbau“ für 10/11-Jährige erhält.

Beide Programme erhalten eine vergleichbare Struktur, sind unmittelbar aufeinander bezogen und somit so nutzbar, dass sowohl Akzelerierte als auch Retardierte durch Rückgriff auf das „Nachbarprogramm“ angemessen berücksichtigt werden können. Ebenso wird ermöglicht, dass bei zeitweiligen koordinativen Problemen während der Phasen mit extremen Wachstumsschüben ein Rückgriff auf koordinative Anwendungen einfacherer Übungen systematisch möglich bleibt. Exkurs: Zusätzlich zu dieser Hauptkonzeption kann es zu einem späteren Zeitpunkt ergänzende Programme für besondere Anforderungen geben, bspw. bei Bedarf Specials für Schwimmsportler (Übungen im Wasser), Gleiter und Roller (Gleichgewichtsanforderungen) oder für alle artistisch-kompositorischen Sportarten (jüngerer Altersbereich 8-9 Jahre sowie zusätzlicher Schwerpunkt Beweglichkeit).

Die koordinativen Trainingsinhalte (hier: Kernprogramme für 12/13-Jährige) werden wie folgt strukturiert:

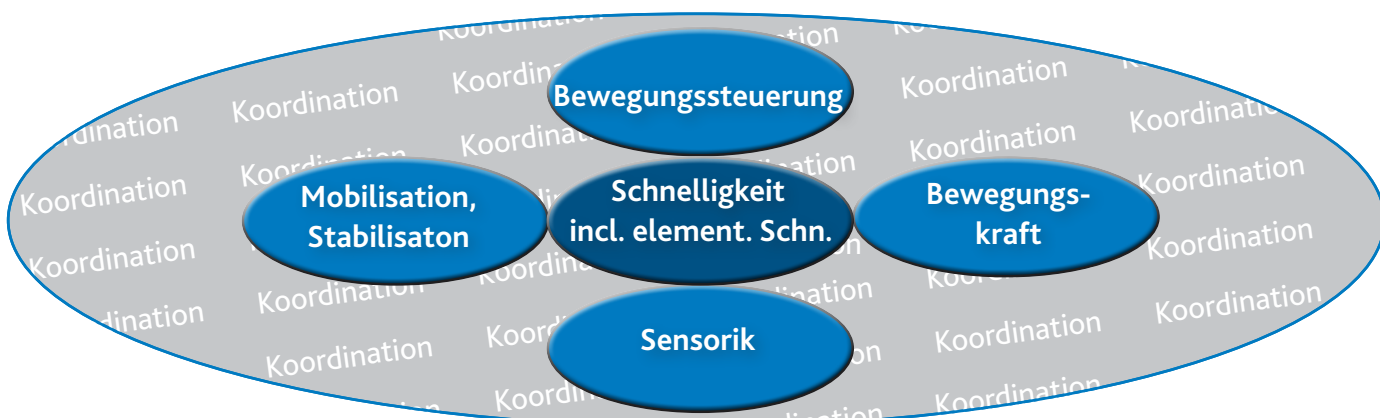


Abb. 1: Struktur der Trainingsziele

Bereich	Schwerpunkte
Mobilisations- und Stabilisationsstraining	- Traditionelle funktionale Übungen - Sensomotorisches/propriozeptives Training - Haltungsschule
Grundtätigkeiten „Turnen und Körperschule“	Koordinative Grundausbildung und Erlernen motorischer Grundtätigkeiten: Rollen, Drehen, Stützen, Hangeln, Klettern, Schwingen
Grundtätigkeiten „Laufen/Springen/Werfen“	Koordinative Grundausbildung und Erlernen motorischer Grundfertigkeiten: schnelles Laufen/elementare Schnelligkeit, Springen und Landen, Werfen
Grundtätigkeiten „Lernübungen Krafttraining“	Vorbereitung auf spätere Langhantelübungen
Allgemeine Spielfähigkeiten	Spielfähigkeit auch für Nicht-Sportler herstellen, um Spiele trainingswirksam einsetzen zu können

Tab. 1: Übersicht der Trainingsinhalte

In der praktischen Durchführung ist stets auf eine qualitativ einwandfreie (altersgemäße) Durchführung der Bewegungsabläufe zu achten. Deshalb werden in der Übungssammlung auch jeweils die geforderten Bewegungsmerkmale aufgeführt (im Sinne der athletisch-motorischen Grundausbildung, in Abgrenzung zu den spezifischen Anforderungen der diversen Zielsportarten).

Dabei werden besonders die durchgängigen, übergreifenden Bewegungsmerkmale beachtet:

- stabile Achsen/Bewegungsebenen;
- gleichermaßen mobile und stabile Gelenke (bzw. Rumpf) im gesamten Bewegungsablauf.

Die Übungsbeschreibungen im praktischen Teil der Konzeption werden soweit möglich in gleichbleibender Struktur **Zielstellung** (Was will ich erreichen?), **Merkmale** („Was muss ich tun?“) und **Aufgabe** („Was nehme ich mir vor?“) vorgenommen. Entsprechend o. g. Grundaussagen werden die Inhalte nach Bewegungsfeldern aufgeschlüsselt, innerhalb derer, wie beschrieben, durch Lernwege mit zunehmend anspruchsvolleren Übungen auch eine energetische Belastungsprogression erfolgt. Auf dem Lernweg wird bei neuen Übungen immer zunächst die bewegungsbezogene Mobilisation und Stabilisation erarbeitet, bevor der angestrebte Bewegungsablauf erarbeitet und letztendlich in ein anwendungs- und belastungsorientiertes Stadium überführt werden kann (zu Letzterem gehören prinzipiell auch Anwendungen in Spielen).

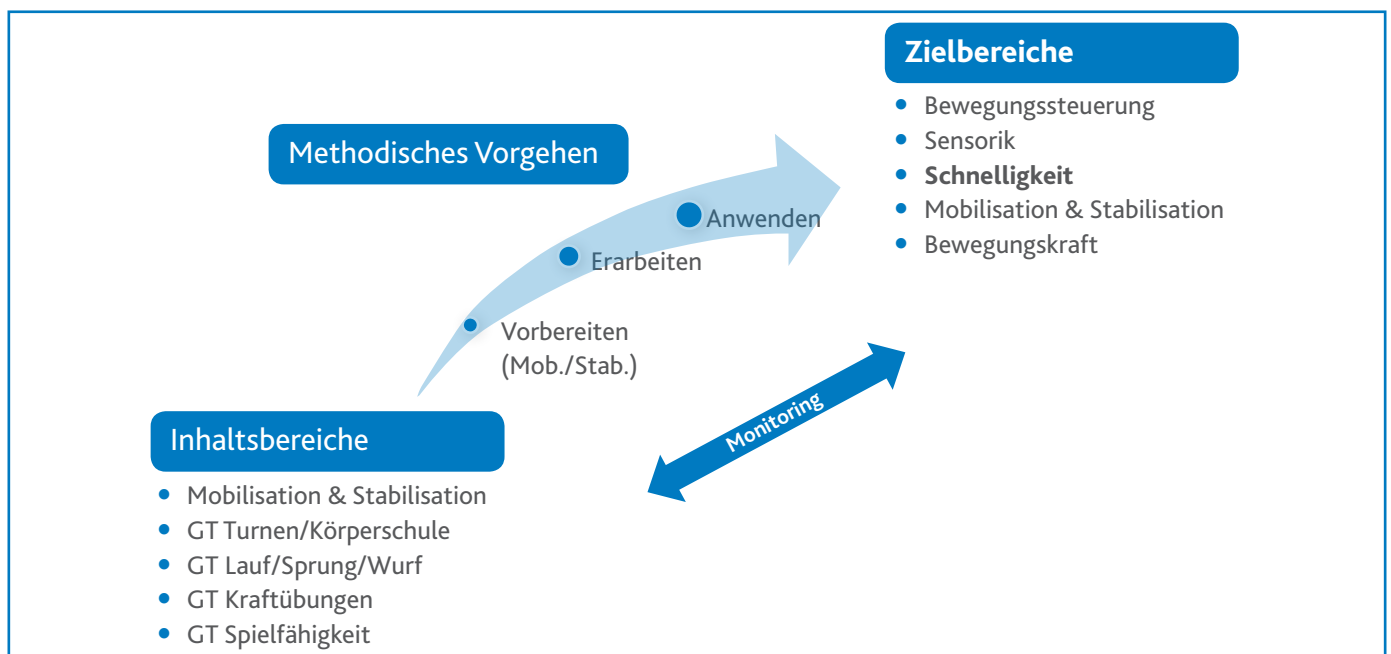


Abb. 2: Methodische Vorgehensweise

3.2.4 Planung und praktische Umsetzung

Die **Übungsauswahl** erfolgt auch bei konditionellen Zielen **koordinativ vielseitig**, aber zielgerichtet. Die vorliegende Rahmenkonzeption stellt ein sportartenübergreifendes, quasi „vollständiges“ System dar. In jeder Sportart kommen dann diejenigen ausgewählten Anteile als allgemeine Trainingsinhalte zur Anwendung, die im sportartspezifisch ausgerichteten Training nicht (ausreichend) berücksichtigt sind (einschließlich einer gewissen variablen Verfügbarkeit auch sportartgerichteter Bewegungen).

Eine Übungssammlung allein reicht nicht aus, um die Qualität und damit die gewünschten Resultate einer allgemein-athletischen Grundausbildung sicherzustellen. Es geht auch darum, das angebotene Übungsgut sinnvoll und passend einzusetzen. Wichtige Grundlagen dafür stellt dieses Kapitel zur Verfügung.

Auswahl des „tatsächlichen“ Übungsprogramms

Die vorliegende Konzeption zur allgemein-athletischen Grundausbildung ist naturgemäß sportartenübergreifend angelegt. Dies hat zur Folge, dass das zusammengestellte Programm zunächst sehr umfangreich erscheint, weil es ja möglichst alle Anforderungen berücksichtigen soll. Dieses Trainingsprogramm soll das übliche, sportartgerichtete Training nicht (auch nicht teilweise) ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass im Abgleich zwischen allgemeinem und sportartgerichtetem Training, bereits „ohne“ das vorliegende Konzept durchgeführte Training, meist einige Inhalte in beiden doppelt vorkommen.

Diese Anteile müssen natürlich nicht auch doppelt durchgeführt werden. Unter der Voraussetzung, dass bereits das bisher gewohnte und durchgeführte Training dazu führt, dass die allgemein-athletischen Zielsetzungen erfüllt werden bzw. sind, kann auf die Anwendung der entsprechenden Übungen im allgemeinen Anteil verzichtet werden. Konkret bedeutet dies:

Alles, was nicht durch das sportartgerichtete Training erreicht wurde, bleibt im Programm. Achten Sie dabei auf zwei Dinge: Je nach Zielsportart scheint es manchmal so, dass auf ganze Kapitel unseres Programms verzichtet werden könnte, weil bspw. bei Leichtathleten natürlich so etwas wie schnelles Laufen essenziell ist. Aber: Wenn dort „nur“ geradeaus

gelaufen wird, fehlt für das allgemeine Programm bspw. das Seitwärts- und Rückwärtslaufen und das schnelle Stoppen. Achten Sie also auf jedes Detail. Und zum Zweiten: Es geht darum, dass die geforderten Inhalte auf entsprechendem Fertigniveau gekonnt sind – gemacht allein reicht also nicht. Das entscheidende Kriterium ist immer die Realisierung der im Übungsanteil aufgeführten Bewegungsqualität, auch bei entsprechenden, für spätere Trainingsabschnitte erforderlichen Wiederholungszahlen. – Athletische Grundausbildung heißt Lerntraining!

Auswahl der Übungen nach Schwierigkeitsstufen

Die Übungssammlungen in diesem Trainingskonzept sind in drei Schwierigkeitsstufen kategorisiert: **leichte, mittlere und anspruchsvolle** Übungen. Gängige methodische Grundlagen (Lernschritte für das Lerntraining, aber auch vorsichtige mittelfristige Belastungsprogressionen) und Erfahrungen sind darin praktikabel umgesetzt, ohne den Anspruch zu erheben, bis ins letzte Detail ausgeführt zu sein oder für jede spezifische Situation ein Rezept oder eine Lösung zu liefern. Insofern ist diese Anordnung als ein grundsätzlicher „roter Faden“ und als Richtschnur zu verstehen, die es umzusetzen gilt. Anwendungsleitlinien sind:

- Die Auswahl der jeweils durchzuführenden Übungen erfolgt nach **individuellem Lernstand**. Ggf. müssen also geeignete Differenzierungen in der Trainingsgruppe vorgenommen werden, z. B. durch differenzierte Aufgabenstellungen, Aufteilung in Kleingruppen usw. Ein pädagogischer Prozess in Richtung selbstständiges, eigenkontrolliertes eigenverantwortliches Handeln bzw. gegenseitiger Unterstützung in der Trainingsgruppe begleitet diese Maßnahmen.
- Anspruchsvollere Übungen sollten immer erst dann in nennenswertem Umfang zur Anwendung kommen, wenn die **vorhergehenden Übungen ausreichend gut und sicher beherrscht** sind (in der jeweils fragten Belastungsstruktur). Gelegentliche „Ausflüge“ in höhere Übungen, z. B. aus Motivationsgründen, sind in geringem Umfang natürlich unkritisch.
- **Die Bewegungsqualität hat immer Vorrang!** Wenn diese wegen unzureichenden Lernstands in Bezug auf die gewählte Übung oder wegen Ermüdung nicht gesichert ist, sollten die gängigen methodischen Schritte, wie zeitweiliges, lernunterstützendes Zurückgehen in der methodi-

schen Reihung, unterstützende Zwischenübungen oder vorübergehende Rückführung von Intensität und Umfang, eingesetzt werden.

- Ein und derselbe Sportler kann sich in den verschiedenen Übungsgruppen auch auf unterschiedlichen Schwierigkeits- und damit Lernstufen befinden. Mittelfristiges Ziel der allgemein-athletischen Grundausbildung sollte allerdings eine ausgewogene Basis des funktionellen Bewe-gens sein. Das heißt, dass schwächer ausgeprägte Inhaltsbereiche **individuell** stärker berücksichtigt werden sollten, bis die Ausgewogenheit hergestellt ist. Dies ist die Basis für die stärken- und eignungsorientierte Ausbildung in den sportartgerichteten Inhalten.

Die Übungszusammenstellung in der vorliegenden Trainingskonzeption stellt, wie oben bereits erwähnt, eine Grundrichtung und einen Rahmen dar. Für manche mag sich die Frage stellen, ob nicht auch andere Übungen anwendbar sind.

Grundsätzlich kann dies, unter bestimmten Voraussetzungen, durchaus in Ordnung sein. Und in manchen Bereichen gibt es, bspw. in Anlehnung an die Fitnessindustrie, durchaus motivierende Möglichkeiten, in denen etwa im sensomotorischen oder propriozeptiven Stabilisationstraining interessante Geräte anwendbar sind. All dies sollte aber unter **Beachtung der Zielsetzung** erfolgen: Es geht um das Lernen und Trainieren des **funktionellen Bewe-gens** (frei nach Mark Verstegen: Wir trainieren Bewegungen, nicht einzelne Muskeln).

Die typischen, in der Sammlung immer wieder aufgeführten Bewegungsmerkmale, wie stabiler Rumpf und Schultern, Einhalten der Bewegungsachsen etc., müssen in allen Übungen berücksichtigt sein. Auch ist zu beachten, dass diese Trainingsetappe basisbildend für weitere Abschnitte des langfristigen Leistungsaufbaus ist: *Jetzt werden die Übungen gelernt, die später unter Belastungsgesichtspunkten die athletischen Fähigkeiten trainieren.* Und die „schärferen“ Trainingsmittel sollten auch erst dann systematisch und intensiv zum Einsatz kommen, wenn die „einfacheren“, hier aufgezeigten Übungen so sehr „abgenutzt“ sind, dass sie ihre Trainingswirksamkeit nach und nach verlieren – im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus. Die im vorliegenden Konzept aufgeführten Übungen sind insofern auch ein Kontrollinstrument: Solange diese Bewegungsmerkmale und Übungen gekonnt sind, ist alles im Lot!

Lernfortschritte erfassen und berücksichtigen

Wie mehrfach betont, hat die Bewegungsqualität höchste Priorität im Trainingsablauf. Quantitative Leistungen/Leistungssteigerungen ohne ausreichende Bewegungsqualität sind langfristig wegen möglicher Gefährdungen und vorzeitiger Stagnationen nicht tolerierbar. Die Übungsauswahl orientiert sich demgemäß am aktuellen Stand der Bewegungsausführung jedes Sportlers. Nur eine regelmäßige Erfassung des Bewegungskönnens kann diese Qualität sichern. Gleichzeitig ist dies die Grundlage für die Entscheidung, welche Übungen bzw. Übungsstufen die individuell passenden für das Lerntraining sind. Das Vorgehen im täglichen Training („Trainerauge“) wie auch in eigenständigen, regelmäßigen Überprüfungssituationen haben wir im Grundsatz in Abschnitt 3.2.5 und detailliert in Kap. „Monitoring“, dargestellt.

Trainingsplanung

Wie alle anderen Trainingsbestandteile auch, so müssen die Inhalte für die athletische Grundausbildung regelmäßig und systematisch eingesetzt werden, damit sie wirksam werden können. Dabei gibt es grundsätzliche sowie lang- und kurzfristige Aspekte, die zu beachten sind. Dennoch stehen in der Regel verschiedene Realisationsmöglichkeiten zur Verfügung, sodass sich trotz unterschiedlicher Situationen vor Ort passende Wege finden oder herstellen lassen.

Grundsätzlich zu bedenkende Aspekte sind:

- Ein wesentlicher Auslöser für die Initiierung dieser Trainingskonzeption war, dass talentierte Heranwachsende an der Schwelle zum erstmaligen Kaderstatus allgemein-athletisch zunehmend Defizite aufweisen. Anders gesagt: Das typischerweise realisierte Training deckt die für eine ausreichende Ausbildung nötigen Reize nicht (mehr) ausreichend ab. Das heißt: Die allgemein-athletische Grundausbildung wird häufig ein **zusätzlicher** Trainingsbaustein (zusätzlich zur sportartgerichteten Ausbildung) sein müssen. Daran kommt man nicht vorbei, es müssen Wege organisiert und geschaffen werden, dies umzusetzen. Eine Zielerreichung nur durch ein bspw. intensiveres Training reicht langfristig nicht aus, eine Umfangssteigerung ist für den langfristigen Leistungsaufbau unerlässlich (vgl. Hoffmann, 2013). In den hier angesprochenen NRW-Talentfördergruppen ist zunächst eine Erweiterung um 60-90 min Athletiktraining je Woche eine sinnvolle Ausgangsposition, dazu kommt eine ausreichende Bewegungsdichte in allen Trainingseinheiten als Beitrag zur Entwicklung allgemeiner Grundlagenausdauer.

- Athletiktraining und athletische Grundausbildung bilden eine ganzjährige Aufgabe. Ziel dieser Trainingsetappe ist das Schaffen von Grundlagen. Dem würde eine ausgeprägte, an Wettkampfterminen orientierte Periodisierung eher noch entgegenstehen. Wohl aber macht eine Jahresplanung im Sinne eines „Stoffverteilungsplans“ Sinn, um zum einen eine Berücksichtigung aller Inhalte zu sichern und zum anderen eine motivierende Abwechslung sowie Anpassungen an äußere Umstände, wie Hallen- oder Gerätenutzungszeiten, zu ermöglichen.

Jahresplanung

Jahresplanung der allgemein-athletischen Ausbildung meint nicht, wie in späteren Trainingsetappen des langfristigen Leistungsaufbaus üblich und sinnvoll, eine „Periodisierung“ mit stark akzentuierten und an Wettkampfterminen orientierten Abschnitten, sondern eher einen „Stoffverteilungsplan“ der Inhalte im Sinne der Entwicklungs- und Lernziele sowie der Absicherung des vielseitigen Trainings.

Diese Jahresplanung kann, inhaltlich betrachtet, unterschiedlich erfolgen, angefangen vom ganzjährigen, „gleichmäßigen“ Einsatz der Trainingsinhalte bis hin zu einer vollständigen oder teilweisen Organisationsform im Sinne eines Kurssystems wechselnder Inhaltsschwerpunkte oder Kombinationen daraus. Auf jeden Fall aber sollten die oben beschriebenen Ziele (Schnelligkeit, koordinative Vielseitigkeit, Mobilisation/Stabilisation und Bewegungskraft) durchgängig berücksichtigt werden.

Ein geschickt gestaltetes Kurssystem hat häufig Vorteile: Zum einen wird damit gerade in Neulernprozessen eine dafür angebrachte Wiederholungshäufigkeit erreicht werden, bis der gewünschte Lernstand erreicht ist. Und zum anderen ermöglicht es, besser auf organisatorische Gegebenheiten einzugehen, bspw. wenn typische „Freiluftsportarten“ im Sommer nur schlecht Zugriff auf Sporthallen bekommen und deshalb z. B. turnerische Elemente nur im Winterhalbjahr durchführbar sind.

Wochenplanung

Auch in der Wochenplanung lassen sich mehrere organisatorische Wege gehen. Auf Basis der Auswahlentscheidung (Was ist ergänzend zum sportartgerichteten Training zu tun?) und der Jahresplanung (Was ist in dieser Woche zu tun?) lässt sich eine eigenständige, „vollständige“ Athletik-Trainingseinheit planen, oder deren Inhalte werden auf die vorhandenen, ausreichend umfangreichen Trainingseinheiten der Woche verteilt.

Eine gute Planungshilfe für alle Vorgehensweisen ist, zunächst den kompletten Athletikbereich einer Woche zu planen (in Form einer Trainingseinheit) und diesen in „Bausteine“ zu unterteilen, die einerseits in ihrer Gesamtheit die notwendigen Inhalte abdecken und andererseits zeitlich-organisatorisch flexibel angeordnet werden können. Eine solche Grundstruktur haben z. B. Zawieja und Oltmanns (2011) für das Kinderlernen-Krafttraining benutzt, dort mit einem *Schwerpunkt* auf dem Lerntraining späterer Langhantelübungen:

Baustein	Beispiel nach Zawieja & Oltmanns	Anregungen
1a bis 1b	Spielerisches Aufwärmen Gleichgewicht/Sensorik	Siehe Stabilisation, aktiviert Lernfähigkeit und Konzentration, guter Start!
2	Lernübungen Langhantel	Oder ein anderer <i>Lernschwerpunkt</i>
3-5	<i>Drei aus fünf</i> Bereichen auswählen (Lauf, Sprung, Wurf, Körperschule, Stabilisation), aber <i>alle fünf in zwei aufeinander folgenden</i> TEs berücksichtigen	Vergleichbar „rotierende“ Auswahl möglich, Vielseitigkeit ist abgesichert!
6	Ringens/Raufen oder Akrobatik	Spielerischer Ausklang mit athletischen (hier: Kraft) Inhalten

Tab. 2: Grundstruktur: Kinder lernen Krafttraining nach Zawieja & Oltmanns (2011)

3.2.5 Monitoring: Überprüfung der Ausbildungsziele

Ein **Monitoring**, also eine regelmäßige Überwachung des Ablaufs und der tatsächlichen Umsetzung, ist unverzichtbar für jedes mittel- und langfristig angelegte Training. Nur so lassen sich die Qualität des Trainings und alle planerischen Entscheidungen für das Training absichern. Dies sei an dieser Stelle ausdrücklich erwähnt, da das Monitoring/die Kontrolle und die hier dargestellte Planung im ständigen Wechselspiel stattfinden.

Im Detail aber haben wir die Vorgehensweise im Monitoring in einem eigenen Kapitel 9 zusammengefasst. Es umfasst drei wesentliche inhaltliche Bestandteile:

- entsprechend der leitenden Rolle der Bewegungsqualität und des Bewegungslernens die dauerhafte, alltägliche Bewegungskontrolle in jeder Trainingsstunde – quasi als das tägliche Brot des Trainers;
- die gelegentliche Überprüfung eines ausgewogenen funktionalen motorischen Gesamtzustandes anhand des FMS (Functional Movement Screen);
- die gelegentliche Überprüfung der allgemeinen Grundlagenausdauer in Bezug auf ein Mindestniveau, um zu überprüfen, ob das Training aufgrund seiner Belastungsdichte ausreichend wirkungsvoll ist oder ob ein ergänzendes Ausdauertraining im engeren Sinne anzuraten ist.

Ergänzend zu den Fotos, die in der Übungssammlung abgebildet sind, wurden für einige Übungen Videosequenzen erstellt.

Über den nachstehenden QR-Code gelangen Sie zu einer Webadresse und können dort die einzelnen Videos aufrufen.

Weitere Informationen zu den Videos erhalten Sie auf S. 212.



www.mmurl.de/grundausbildung

4 Mobilisations- und Stabilisationstraining

4.1 Einleitung

Schon die gemeinsame Nennung von Mobilisations- und Stabilisationstraining in einem Atemzug weist auf die wesentliche Ausrichtung dieses Inhaltsbereichs hin: es geht um Ausgewogenheit. Diese soll zwischen allen an Bewegung (und Haltung als Extremfall) beteiligten Körperteilen realisierbar sein, sodass sowohl die anatomisch „normale“ Bewegungsamplitude problemfrei erreichbar ist als auch jede Bewegung dabei stabilisiert und kontrolliert werden kann. Diese Kompetenz zur Mobilisation und Stabilisation hat nicht nur, wie allgemein bekannt präventive, sondern auch leistungsmittelbestimmende (oder im umgekehrten Fall -mindernde) Effekte. Nur durch einen stabilen Rumpf lassen sich Antriebskräfte auf den Körper bzw. die Extremitäten übertragen.

4.1.1 Inhaltliche Aufschlüsselung

Die Übungen aus diesem Inhaltsbereich können in zweierlei Hinsicht danach unterschieden werden, worauf sie abzielen: zum einen nach den Körperregionen, zum anderen nach den Funktionssystemen, die sie ansprechen:

Körperregionen	<ul style="list-style-type: none"> • Schulter • Rumpf (und Ganzkörper) • Hüfte • Bein- und Fußachse
Funktionssysteme	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Sensorik • Steuerung und neuronales System • Ausführung durch die Muskulatur

Tab. 3: Inhaltliche Aufschlüsselung

Inhaltlich kommen nicht nur die „klassischen“ Stabilisationsübungen zum Zuge, sondern auch Übungen des sensomotorischen und/oder propriozeptiven Trainings. Das sind Übungen mit verstärkter Beachtung der Sensorik, Übungen mit Ungleichgewicht usw.

4.1.2 Methodische Vorgehensweise

In diesen Teilbereichen werden wir jeweils die Lernanordnungen entsprechend dem Grundansatz unseres Trainingskonzepts nach folgenden methodischen Gesichtspunkten anbieten:

Klassische Stabilisation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lernen, den jeweiligen Muskel funktional anzusprechen. 2. Lernen, Muskeln im Verbund funktional zu verschalten. 3. Lernen, funktionierende Verschaltungen trotz Störungen zu realisieren.
Sensomotorisches Training	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lernen, das Gleichgewicht zu kontrollieren. 2. Lernen, trotz Störungen das Gleichgewicht herzustellen bzw. zu halten. 3. Lernen, auch bei erhöhter Kraft, Dynamik und sonstigen Druckbedingungen, das Gleichgewicht zu kontrollieren.

Tab. 4: Trainingskonzept nach folgenden methodischen Gesichtspunkten

Beim Erlernen aller Übungen und dem Aufbau aller Übungsfolgen ist zunächst die Bewegungsqualität an sich zu entwickeln und danach ein ausreichender Belastungsumfang (Wiederholungszahlen oder Dauer) bei weiterhin hoher Bewegungsqualität zu erarbeiten.

4.1.3 Geräteunterstützung

Übungen aus dem Stabilisations- und Mobilisationstraining bedienen sich oft zahlreicher kleiner Geräte. Für manche Bereiche ist dies sogar unverzichtbar, z. B. beim sensomotorischen bzw. propriozeptiven Training oder bei zunehmend erforderlichen äußeren Kraftreizen, die zu überwinden sind. Darüber hinaus können manche Geräte sehr gut zur Unterstützung des Lerneffekts und eines Feedbacks über die Bewegungsausführung eingesetzt werden.

Es gibt ausgesprochen viele verschiedene Geräte auf diesem Feld, was sicher auch den Eigeninteressen der Industrie und des Handels, aber auch dem funorientierten Freizeit- und Fitnessbereich geschuldet ist. Diese Vielfalt muss in diesem Konzept keinesfalls vollständig abgebildet werden. Stattdessen sollen typische Möglichkeiten unter dem Aspekt einer trainingsmethodisch sinnvollen Entwicklung der Lernsituationen und Trainingsbelastungen aufgezeigt werden:

- Für sensomotorische Übungen sind insbesondere zunehmend bewegliche Stützflächen sinnvoll. Das geht von nachgebenden oder beweglichen Böden, wie Sand, geeigneten Matten und Pads, über Physiobälle oder schwingende Vorrichtungen (wie Kletterseile, Schaukelringe) bis hin zu spezifischen Geräten (Schlingentrainer, wie bspw. Aerosling® für letztere Kategorie oder Posturomed® für bewegliche Flächen).
- Für äußere Widerstände, die sich ggf. bei Bewegung auch noch von der Zugrichtung her ändern und deshalb zusätzlich koordinativ variabel-zielgerichtet bewältigt werden müssen, eignen sich bspw. Thera-Bänder® u. Ä., Gymsticks® usw. Zu beachten ist dabei, dass hier die Stabilisation im Vordergrund steht und nicht unbedingt die Dynamik und Beschleunigungsverläufe, wie z. B. bei Sprüngen – auch wenn die Geometrie der Bewegungen äußerlich ähnlich erscheint.
- Bei Übungen im Gleichgewicht können simultan zu balancierende Gegenstände, wie Bälle oder Gymnastikstäbe, unterstützen: z. B. Kniebeugen mit zwei Bällen, die durchgängig auf den Handflächen der nach oben gestreckten Arme liegen bleiben müssen, oder der Vierfüßlerstand mit nur zwei diagonalen Stützpunkten, z. B. linkes Knie und rechte Hand, bei dem ein Stab, der quer über der Lendenwirbelsäule liegt, im Gleichgewicht gehalten werden muss.

4.1.4 Beziehungen zu anderen Inhaltsbereichen und Übungen

Stabilisation und Mobilisation sind auch in vielen anderen Inhaltsbereichen des Ausbildungskonzepts wichtig, sodass sich all diese Kategorien ergänzen und unterstützen. Hinweise zu diesen Verbindungen finden sich deshalb überall auch in den anderen Übungskapiteln an jeweils passender Stelle.

Inhaltlich lässt sich der Zusammenhang unmittelbar einsichtig in den Übungen der Körperschule (turnerische Grundtätigkeiten) und in den Lernübungen für spätere Kraftübungen wiederfinden. Alle diese Übungen entwickeln ebenfalls die Stabilisation und Mobilisation (in weiterer koordinativer Vielfalt bzw. technischer Anwendung). Sie erweitern und ergänzen insofern die Übungen dieses Kapitels. Je nach individuellem Könnens- und Vorbereitungsstand ist im gesamten Trainingsprozess sowohl ein parallel begleitender oder auch vorbereitender Einsatz der gezielten Stabilisations- und Mobilisationsübungen vorzunehmen.

Gleichzeitig gibt es die enge Beziehung in der Qualität aller Bewegungsausführungen, konkret in den übergreifenden, allgemeinen Bewegungskriterien, wie Rumpf-, Schulter- oder Bewegungsachsenstabilität. Dies wird besonders deutlich in allen Situationen der Kraftübertragung mithilfe eines stabilen Rumpfs (z. B. bei den Sprüngen und den Kraftübungen), in den stabilen, technisch einwandfreien Bewegungsausführungen mit stabiler Fuß- und Beinachse (alle Läufe, Sprünge, Landungen, Kraftübungen) oder in einer gleichermaßen mobilen wie stabilen Schulter bei turnerischen Übungen oder Langhantellernübungen.

Der Aspekt der Mobilität sollte insofern ebenfalls berücksichtigt werden, dass Übungen nicht nur mit sportartspezifischen Bewegungsamplituden, sondern eben **auch** im vollständigen „natürlichen“ Bewegungsumfang beherrscht sein sollten. Nur so lässt sich ein langfristig belastungsverträglicher Trainingszustand absichern.