

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 37/ 2016 12. Dezember 2016

Turnen in der Kreissporthalle ist ein echter Renner

Gerät- und Bodenturnen sind hervorragende „Zulieferer“

Die Vielseitigkeit der Bewegungen im Bodenturnen und die Verschiedenartigkeit der Konstruktion der Turngeräte bedingt eine Vielfalt von Elementen mit unterschiedlichen Belastungswirkungen auf den menschlichen Organismus. Gerade in diesen breiten und komplexen Anforderungen besteht der besondere Wert und der Reiz des Turnens.



Die Gruppe TF 2 mit den Übungsleiterinnen Sabrina Kipke, Luisa Schürhoff und Melanie Bungart

Die hauptsächlichen turnerischen Tätigkeiten sind Stützen, Hängen, Schwingen im Hang und im Stütz, Abspringen, Abdrücken, Drehen um verschiedene Achsen, Fliegen, Landen sowie das Beugen und Strecken in den großen Körpergelenken.

Eine hervorragende Bedeutung haben die motorische Lernfähigkeit, das ist die Fähigkeit zur Informationsaufnahme, -verarbeitung und -speicherung, sowie die koordinativen Fähigkeiten. Das Turnen

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

fordert und bildet vor allem das differenzierte Muskelempfinden, die Spannungs- und Entspannungsfähigkeit, die Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit und eine Bewegungsgenauigkeit aus.

Dies alles sind Voraussetzungen, die auch in der Leichtathletik von großer Bedeutung sind. Deswegen testet die Olper Leichtathletik in diesem Winterhalbjahr erstmals ein Kombinationstraining Turnen und Leichtathletik in der Olper Kreissporthalle. Beteiligt sind die Talentfördergruppen TF1 (Jahrgänge 2008 – 2010) und TF2 (Jahrgänge 2005 – 2007).



Konzentrierte Arbeit: Melanie mit Paulina



Fortgeschritten am Reck: Alina

Melanie Bungart bildet als Leiterin gemeinsam mit Sabrina Kipke und Luisa Schürhoff ein kompetentes und engagiertes Team, das die jungen Athletinnen zu begeistern vermag. Die leichtathletische Seite decken Karl-Heinz Besting und Paula Glasow ab.



Freude am Schwingen: Yasmine



Erste Übungen: Mia

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das erste Ziel, neben der Ausbildung die Freude an der Bewegung zu vermitteln, kann man schon jetzt als gelungen bezeichnen. Zurzeit wird der Kreis der Teilnehmer auf den Jahrgang 2010 ausgedehnt. Die Kinder kommen mit sichtbarer Begeisterung zum Training. Das zweite, nicht minder wichtige Ziel, scheint ebenfalls erreichbar, die Etablierung des Turnens als ideale Ergänzung zur Leichtathletik und als deren „Zubringer“.



Die Gruppe TF 2

Drei Teilnehmer – drei Siege



David Pöggeler, Annica Deblitz und Jan Siveri

Eine Woche vor dem ersten großen Hallensportfest der Saison in Dortmund startete bereits eine Vorhut von 3 Athletinnen und Athleten der Klasse U 14 in Stadtallendorf. Die kleine aber feine Leichtathletikhalle in der rund 18 Kilometer östlich von Marburg gelegenen Stadt im Landkreis Marburg-Biedenkopf war Austragungsort des 33. Nationalen Vorweihnachtskriteriums.

David Pöggeler siegte im Weitsprung mit 5,12 Metern. Ihm gelangen mit 5,11 m und 5,05 m zwei weitere Sprünge jenseits der 5-Meter-Marke. Im Sprint über 60 Meter rannte David zu einer phantastischen neuen Bestzeit von 8,01 Sekunden und



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

ging als Vorlaufschleuniger ins Finale. Dort musste sich David jedoch mit 1/100 Sekunde Rückstand mit Platz 2 begnügen. Dennoch, ein Achtungserfolg für den jungen Heldener im Dress des SC Olpe, der mit seiner Vorlaufzeit bis auf 5/100 Sekunden an den von Daniel Eickhoff (SC Olpe) gehaltenen Kreisrekord aus dem Jahr 2009 herankam.

Der ein Jahr jüngere Jan Siveri lag nach dem Vorlauf noch auf Rang 4. Mit einer Zeit von 8,99 Sekunden hatte Jan zwar eine persönliche Bestleistung aufgestellt, dennoch hatten ihn die drei vor ihm liegenden Zeitschnellsten nicht auf ihrer Favoritenliste.

Im Finale kam dann die Überraschung für alle. Jan schraubte seine Bestzeit auf 8,85 Sekunden und überquerte die Ziellinie als Erster. Ein Erfolg nicht zuletzt dank eindrucksvoller Willensstärke, so die Meinung des Trainers.

Annica Deblitz musste Nervenstärke beweisen. Im Vorlauf verursachte zunächst die neben ihr startende Läuferin einen Fehlstart. Beim zweiten Startversuch versagte die Pistole des Starters. Der dritte Anlauf gelang, im Ziel standen für Annica als Siegerin 8,04 Sekunden auf der Anzeige. Das bedeutete Einstellung ihrer Bestleistung und Aussicht auf die Eroberung des Hallenrekordes, der bei 8,02 Sekunden liegt.

Im Zwischenlauf versagte die elektronische Zeitnahme. Der Lauf musste wiederholt werden, die Ruhepause dauerte nur 10 Minuten. Dennoch klare Qualifikation für das Finale, wieder als Zeitschnellste.

Der Endlauf wurde schließlich immer wieder verschoben, weil 2 Teilnehmerinnen noch beim Hochsprung aktiv waren. Verzögerung 50 Minuten – da war keine effektive Vorbereitung möglich. „Es ist eben eine Live-Veranstaltung“, gab der Hallensprecher entschuldigend durchs Mikrofon. Trotz der Beeinträchtigungen erreichte Annica im Finale einen deutlichen Sieg. Mit 8,15 Sekunden war der Hallenrekord jedoch verpasst.

Für die Sieger gab's keine Pokale. Der örtliche Großproduzent spendet jedoch alljährlich begehrte Preise, große Gläser Nutella für die Erstplatzierten und Ü-Eier für die Plätze 2 und 3. Pokale halten zwar länger, schmecken aber nicht so gut!



Ski- und Sommerfreizeiten von TVO und SCO

Seit über 15 Jahren bietet der TVO, dieses Jahr gemeinsam mit dem SCO, betreute Kinder- und Jugendfreizeitmaßnahmen an. Rund 1.000 Kinder und Jugendliche sind in den vergangenen Jahren mit in ausgesuchte Länder Europas gefahren und haben innerdeutsche Ziele besucht. Auch im Jahr 2017 bieten wir Fahrten in den Oster- und Sommerferien an. Alle Infos findet man unter <http://tvolve.de/freizeiten.html>

Für Jugendliche ab 11 Jahren bieten wir vom 08.04. bis 12.04.17 eine Skifreizeit nach [Österreich](#) an! Untergebracht ist die Gruppe in einem Jugendhotel in Hart im Zillertal, nur wenige Fahrminuten vom Skigebiet Hochzillertal-Kaltenbach entfernt.

Für Jugendliche ab 16 Jahren bieten wir vom 24.07. bis 04.08.17 eine Fahrt nach Calella in [Spanien](#) an! Die Gruppe wohnt in einem Hotel nur wenige Meter vom Strand entfernt. Ausflüge gibt es u. a. nach Barcelona.

Für Jugendliche zwischen 10/11 bis 14/15 Jahren bieten wir vom 26.07. bis 05.08. eine Kombitour nach Österreich und [Kroatien](#) an! Die ersten vier Tage gibt tolle Bergerlebnisse in Radstadt. Danach geht es

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

weiter in ein exklusives Ferienhaus in der Nähe von Rovinj, einer der schönsten Orte auf der istrischen Halbinsel.

Für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren bieten wir 29.07. bis 08.08.17 eine Fahrt nach Cesenatico in [Italien](#) an! Der Schwerpunkt sind die ungewöhnlich vielseitigen sportlichen Angebote, die uns direkt in unserer Unterkunft erwarten. Das Mittelmeer ist ebenfalls nur 50 m entfernt.

Anmeldungen sind ab sofort online möglich! Bei Fragen zu den Fahrten sende Sie bitte ein Mail an: thorsten.kaempfer@tvolve.de

Nachrichten in Kürze

Bestellung von Adidas-Sportbekleidung: Die bestellten Artikel sind bei Sport Langenbach in Siegen-Weidenau eingegangen und abholbereit. Wir werden sie in den nächsten Tagen an alle Besteller verteilen. Die Abholbereitschaft wird dann per E-Mail angezeigt.



PO-TRAINING

DIESE MUSKELN FORMEN DEN KNACK-PO

- ZUSAMMENGESTELLT VON DIETER ROTTER -

Großer Gesäßmuskel (Gluteus maximus)

Betrachtet man nur das Volumen, ist er der größte Muskel, den wir haben – und nach dem Kaumuskel der zweitkräftigste! Er liegt großflächig über den anderen Gesäßmuskeln und ist somit auch der wichtigste „Formgeber“, wenn es um den Knackarsch geht. Der Gluteus Maximus ermöglicht vor allem die Streckung im Hüftgelenk, aber auch die Stabilisierung des gestreckten Oberschenkels. Außerdem ist er maßgeblich an der Abduktion und Adduktion (Abspreizen und Heranziehen) sowie der Außenrotation des Oberschenkels beteiligt.

Mittlerer Gesäßmuskel (Glutaeus medius)

Er liegt unter dem großen Gesäßmuskel, seitlich am oberen Rand des Beckens. Abduktion und Rotationsbewegungen des Oberschenkels sowie die Stabilisierung des Beckens sind seine Aufgabenbereiche. Weil er direkt unterhalb der Taille sitzt, lässt sich diese durch gezieltes Training des Gluteus Medius wunderbar modellieren.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kleiner Gesäßmuskel (Gluteus Minimus)

Wie der Name vermuten lässt, ist er deutlich kleiner als seine beiden großen Brüder und liegt außerdem viel tiefer. Er unterstützt den mittleren Gesäßmuskel in seinen Funktionen und sorgt gemeinsam mit ihm für die runde Silhouette der Hüften. Im gut trainierten Zustand verhindert er die seitliche Fettanlagerung zwischen Oberschenkeln und Becken.

aus: FITFORFUN

Für Männer wie Frauen

Ein paar Gedanken zum Gesäßtraining

aus „TEAM.ANDRO“ von Tim Hänisch, 15.01.2016

Wenn dieser Artikel dazu führt, dass Frauen noch etwas zum Gesäßtraining dazulernen können – gut. Wenn dieser Artikel dazu führt, dass Männer ihrer Rückseite mehr Aufmerksamkeit widmen – umso besser. Denn seien wir ehrlich, die meisten Männer und gerade Trainingsanfänger interessieren sich nur mittelmäßig für die Körpermitte, zumindest für die hintere. In dieser Beziehung sind uns viele Frauen definitiv einen Schritt voraus.

Dabei sind gerade die Gesäßmuskeln aus einer Vielzahl von Gründen es wert, trainiert zu werden. Ausfallschritte, Kniebeugen und Kreuzheben sind bereits drei Klassiker, um den Allerwertesten in Form zu bringen. Neben diesen drei Übungen gibt es allerdings auch noch weitere, welche im Trainingsprozess integriert werden sollten.

Warum aber ist es eigentlich so wichtig unser Hinterteil zu trainieren? Eine Antwort wäre: Weil der Hintern das Powerhaus unseres Körpers ist.

Der große Gesäßmuskel beispielsweise ist der größte, schwerste und einer der kraftvollsten Muskel unseres Körpers. Das allein sollte ihn schon für alle interessant machen, die abnehmen möchten (Großer Muskel = Großer Verbrennungsmotor) oder stark werden wollen.

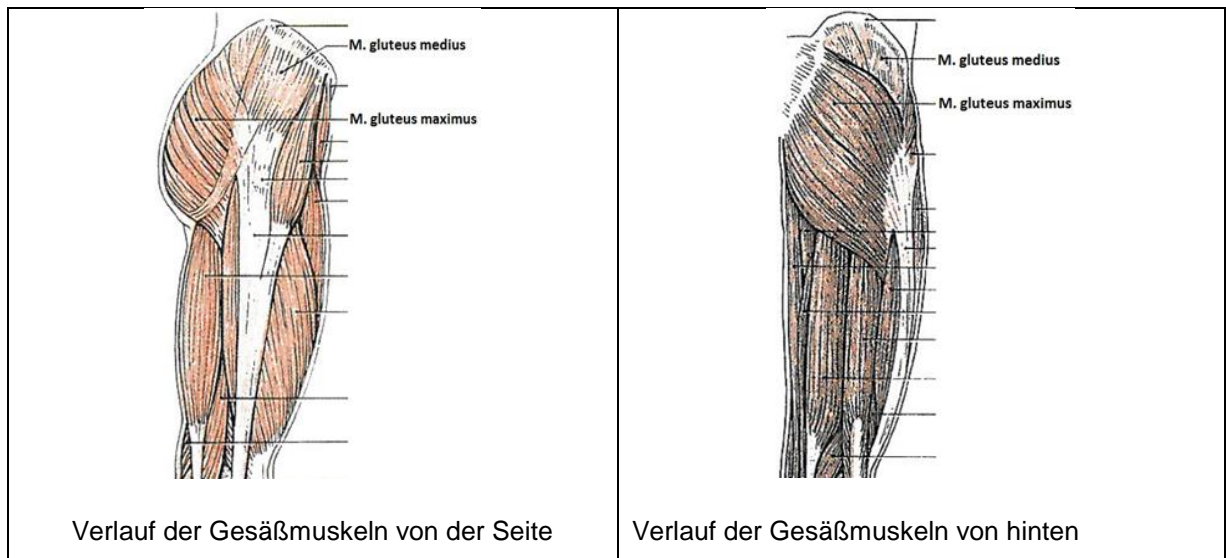
Es ist auch kein Zufall, dass ein Dan Green, eine Serena Williams oder so gut wie jeder Top-Sprinter ein ausgeprägtes Gesäß haben. Sobald der gesamte Körper viel und / oder schnell Kraft entfalten muss, wie z.B. bei der eigenen Beschleunigung, wird ein starkes Gesäß gebraucht.

Wen das noch nicht überzeugt hat, der findet auch noch weitere gute Gründe:

- Neben anderen Faktoren wird auch eine schwache (oder eine zeitliche suboptimal aktivierte) Glutealmuskulatur mit Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich in Verbindung gebracht.
- Es stabilisiert das Knie bzw. im Umkehrschluss wird ein schwacher Po mit einer Reihe von Verletzungen der unteren Extremitäten, wie z.B. dem iliotibialen Bandsyndrom (besonders beliebt bei Läufern), assoziiert. Auch eine Valgusstellung (Hüftinnenrotation und -adduktion), oft bei Kniebeugen gesehen, könnte mit zu schwachen Gesäßmuskeln zusammenhängen.
- Natürlich macht ein gut geformter Hintern auch optisch Eindruck und das gilt für beide Geschlechter. Nebenbei: Was zählt, ist vielmehr die Tiefe des Gesäßmuskels und nicht die Breite.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Aufbau und Funktion

Die Hauptfunktion des M. gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) besteht in der Streckung, das heißt, er zieht den Oberschenkelknochen nach hinten, und in der Außenrotation des Beins im Hüftgelenk. Durch das nach vorn und oben bringen des Beckens hebt der große Gesäßmuskel außerdem den Rumpf gegen die Schwerkraft.

Zum mehrheitlichen Teil liegt der M. gluteus medius (mittlere Gesäßmuskel) unter dem großen Gesäßmuskel und nur das obere Drittel ist zu sehen. Der M. gluteus minimus ist vollkommen vom mittleren Gesäßmuskel verdeckt. Die wichtigste Funktion beider lateraler Gesäßmuskeln besteht in einer Abspreizung (Abduktion) des Beins im Hüftgelenk.

Die Gesäßmuskeln können zusätzlich noch eine Rückwärtsskipfung des Beckens und ein Bremsen des Beckens gegen eine Vorneigung bewirken, was für eine gesunde aufrechte Haltung von Bedeutung ist. Neben diesen Funktionen gibt es noch eine ganze Reihe von kleineren Nebenfunktionen, welche zum Teil nur von den oberen oder unteren Fasern bewirkt werden.

Der Amerikaner Bret Contreras macht sich wie kaum ein anderer Gedanken über diesen Körperteil und forscht wie er sich am besten trainieren lässt. Von ihm stammen auch viele Inhalte und Ideen, die sich in diesem Artikel wiederfinden lassen.

So ist Contreras zum Beispiel ein riesiger Verfechter von Hip Thrusts (Hüftheben) in allen möglichen Varianten. Die Begründung dafür ist folgende: Das Gesäß wird deutlich besser aktiviert, sobald sich dieser Muskel in einer verkürzten Position befindet. Zusätzlich ist auch die Position entscheidend, in der sich die Hüfte befindet.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

So wurde bei einer gestreckten Hüftposition deutlich mehr Gesäßaktivität festgestellt, als bei gebeugter Hüftposition. Bei Kniebeugen ist aber beispielsweise kein wirklicher Widerstand mehr vorhanden, welcher das Gesäß noch fordern würde, sobald die Hüfte gestreckt ist. Bei dieser Übung wird der Gesäßmuskel hauptsächlich aktiviert, wenn sich die Hüfte noch in einer gebeugten Position befindet.

Ganz anders sieht es hingegen bei den Hip Thrusts aus. Die Gesäßmuskulatur muss am härtesten bei gestreckter Hüfte kontrahieren. Das macht sich auch bei EMG-Messungen bemerkbar, bei denen die Gesäßmuskulatur deutlich höher bei den Hip Thrusts aktiviert wurde als bei Kniebeugen.

Übungsbeispiele

Kniebeuge für den Gesäßmuskel

Clark und Kollegen geben in ihrem kurzen Review einige Punkte an, welche die Aktivierung des Gesäßes während der Kniebeuge betreffen.

So hat eine weite Standbreite bei Kniebeugen mit dem eigenen Körpergewicht, sowie bei Kniebeugen mit 70 % des Einer-Wiederholungsmaximums das Gesäß mehr beansprucht. Die Aktivierung ist sowohl bei 90°-Kniebeugen (mit höherem Gewicht) als auch bei tiefen Kniebeugen nahezu identisch. Interessant ist nebenbei auch, dass die Gesäßaktivierung beim Vergleich zwischen Nacken- und Frontkniebeugen gleich hoch ist.



Ausfallschritte

Bei Ausfallschritten ist die Schrittlänge wichtig, um das Gesäß optimal zu trainieren. Diese sollte so lang sein, dass die Knie während des Absenkens nicht über die Fußspitzen herausragen. Zu kurze Schritte belasten mehr den Quadrizeps als das Gesäß.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Kreuzheben

Kreuzheben gehört zu den besten Übungen, um die gesamte hintere Streckerkette zu trainieren. Escamilla und Kollegen verglichen die konventionelle Kreuzhebetechnik mit der Sumo-Variante, wobei allerdings keine Unterschiede in der Muskelaktivität im Gluteus festzustellen waren.

Der genaue Grund dafür ist noch nicht ganz klar. Gerade wenn man bedenkt, dass bei Kniebeugen ein breiterer Stand zu höherer Aktivität geführt hat. Am stärksten wurde der Gesäßmuskel am Anfang der konzentrischen und am Ende der exzentrischen Phase, jeweils bei einem Kniegelenkwinkel zwischen ca. 60 – 90 Grad aktiviert.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Hip Thrusts (Hüftheben aus der Rückenlage)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Das Gute am Hip Thrust ist, dass der Athlet kaum von Faktoren wie der Kraft des Rückenstreckers oder der Koordination limitiert wird. Die Lernkurve ist im Gegensatz zu Kniebeugen und Kreuzheben extrem niedrig. Auch die Progressive Belastungssteigerung lässt sich sehr gut umsetzen beim Hip Thrust.

Zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein 90 Grad Winkel sein bzw. die Unterschenkel sollten senkrecht zum Boden stehen. Dadurch wird die Glutealmuskulatur optimal aktiviert. Werden die Füße zu nah am Gesäß platziert, wird mehr der Quadrizeps angesprochen, sind sie zu weit weg, kommen die Beinbeuger mehr ins Spiel. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Knie leicht nach außen zeigen und am Ende eine vollständige Hüftstreckung erreicht wird.

Hüftstreckung im Vierbeinstand



Kniebeugen und Ausfallschritte bleiben sehr Quadrizeps dominante Übungen, genauso wie Kreuzheben und Hyperextensions den Beinbizeps zusätzlich stark fordern.

Wer also den Gluteus relativ isoliert trainieren will, für den bietet sich die Hüftstreckung im Vierbeinstand an. Laut einer Studie vom American Council on Exercise zeigte diese Übung sogar mehr Aktivität im großen und mittleren Gesäßmuskel als die Kniebeuge.

Wichtig ist dann allerdings, dass während der Übungsausführung das Bein gebeugt bleibt. Wird das Bein gestreckt nach oben geführt, dann wird die beinbeugende Muskulatur maßgeblichen Anteil an der Bewegung haben. Noch mehr Aktivität lässt sich erzielen, wenn das zu bewegendes Bein zusätzlich noch leicht abgespreizt und nach außen rotiert wird.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hyperextensions

- verschiedene Grundübungen



Contreras beschreibt die Rückenstrecker-Übung als eine der effektivsten Gesäßübungen, solange man sie entsprechend ausführt. Dabei sollten die Füße um ca. 45 Grad nach außen rotiert werden (Po zusammenkneifen).

Das funktioniert nur am Gerät: Anschließend sollte der obere Rücken eingerundet werden und auch



während der gesamten Übungsausführung eingerundet bleiben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das führt dazu, dass die Rückenmuskulatur weniger aktiviert wird und die Gesäßmuskulatur mehr. Während des Aufrichtens sollte zusätzlich noch die Hüfte kraftvoll gegen das Pad gedrückt werden. Am obersten Punkt der Bewegung das Gesäß bewusst anspannen und darauf achten, dass die Wirbelsäule nicht gestreckt wird, sondern in der eingerundeten Position bleibt.

Eine horizontal ausgeführte Hyperextension würde bedeuten, dass der Muskel in der Endposition voll kontrahieren muss, weil dort die Last am meisten zum Tragen kommt. Auch hier befindet sich das Hüftgelenk in einer gestreckten Position, was von Vorteil sein würde. Wird die Hyperextension an einem schrägen Gerät ausgeführt, dann ist die Muskulatur an jedem Punkt der Bewegung gefordert. Diese Variante würde theoretisch für den größeren metabolischen Stress sorgen. → *dazu habe ich keine weiteren Ausführungen gefunden; alle Übungsbeispiele beziehen sich auf eine gestreckte Position*

Sprinten

Bartlett und Kollegen haben untersucht, wie stark der Gesäßmuskel beim Gehen, Laufen, Sprinten und Klettern aktiviert wird.

Beim Laufen und Klettern war die Aktivität bereits zwei- bis dreimal so hoch wie beim Gehen. **Beim Sprinten erhöhte sich die Aktivität der Glutealmuskulatur um ca. 300 - 560 %, im Vergleich zum normalen Gehen!** Wer also gerne mal den Gewichtsschlitten bewegt oder Sprints z.B. in Form von intensiven Intervalleinheiten einschleibt, der sollte mit positiven Effekten rechnen dürfen.

Zusammenfassung

Die oberen Anteile der Gesäßmuskulatur sprechen besonders gut auf Hüftabduktionen an. Effiziente Übungen sind mitunter seitliche Ausfallschritte, Hüftabduktionen aus der Seitlage. Die unteren Anteile der Gesäßmuskulatur werden sehr gut mit Kniebeugen, Ausfallschritten und Bulgarian Split Squats (→

einbeinige Kniebeugen mit erhöhtem hinteren Fuß) angesprochen.



Die besten Übungen, um sowohl die oberen als auch die unteren Glutealmuskeln gleichzeitig anzusprechen sind: Hip Thrusts, Hyperextensions, Hip Thrusts mit einem Widerstandsband um die Hüfte und einbeinige Hip Thrusts.

Da sich das Gesäß etwa zur Hälfte aus ST-Fasern und zur anderen Hälfte aus FT-Fasern zusammensetzt, macht neben hohen mechanischen Reizen auch eine metabolische Auslastung Sinn.

Dadurch würde es sich beispielsweise anbieten, am Anfang der Trainingseinheit relativ schwer in Form von Kniebeugen, Kreuzheben oder Hip Thrusts zu trainieren. Am Ende könnten Übungen im hohen Wiederholungsbereich (Kettlebell-Schwünge, Ausfallschritte etc.) mit einer möglichst langen Spannungszeit der Muskulatur gemacht werden. Dabei dürfen auch gerne verschiedene Intensitätstechniken verwendet werden.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Abschließende Tipps für das Gesäßtraining

- Contreras empfiehlt beim Aufwärmen die Gegenspieler (also die Hüftbeuger) vorher leicht zu dehnen und durch einen kurzen Satz "Beckenheben oder Frog Pumps" das Gesäß auf Betriebstemperatur zu bringen.
- Wer beispielsweise beim Kreuzheben oder bei den Hip Thrusts das Gesäß nicht wirklich spürt, dem könnte es helfen, das Gewicht mehr auf die Hacken zu verlagern, wodurch die hintere Streckerkette spürbar mehr integriert wird.
- Es gibt einige Übungen wie z.B. Hip Thrusts oder die Hüftstreckung im Vierbeinstand, bei denen der Einsatz von elastischen Widerstandsbändern absolut Sinn macht. Beim Hip Thrust könnte beispielsweise ein Widerstandsband um die Knie oder Oberschenkel platziert werden. Für die Übungsausführung würde das bedeuten, dass der Gesäßmuskel nicht nur die Extension, sondern auch zusätzlich eine Abduktion verrichten muss, damit das Band straff bleibt.
- Wie bei allen anderen Übungen, so sollte auch hier versucht werden eine "Geist-Muskel"-Verbindung während der Übungsausführung aufzubauen. Das bedeutet, bewusst wahrzunehmen und zu steuern, wie der Muskel gedehnt wird und sich anschließend wieder zusammenzieht.
- Das bewusste Anspannen von Bauch und Gesäß am Ende der Bewegung sorgt für eine Rückwärtskipfung des Beckens und könnte ebenfalls die Gesäßaktivität steigern.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wenn nicht anders angegeben, Ausführung für jede Übung: 5 bis 10 sec Belastung, 5 bis 8 Wiederholungen.

KRÄFTIGUNG



DIE Standardübung schlechthin. Aus der Rückenlage eine „Brücke bauen“, die Spannung halten.



Aus der Bauchlage beide Beine gleichzeitig anheben und halten. Füße zeigen nach außen. Diese Übung kräftigt gleichzeitig die untere Rückenmuskulatur.



Aus dem Kniestand ein Bein gebeugt nach hinten anheben, halten. Wenn das zu einfach ist, das angehobene Bein ausstrecken.



Der „Ausfallschritt“ dehnt den zur Verkürzung neigenden Hüftbeuger (m. iliopsoas). Zur Stärkung der Gesäßmuskulatur aus dem Ausfallschritt über das vordere Bein nach vorn oben abdrücken in den nächsten Ausfallschritt, der dann das andere Bein vorn sieht. Auf großen Raumgewinn achten. Eine ungeheuer effektive Übung!



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de