# Entwicklung der funktionellen Kraft und Kontrolle durch Stabilisation und Koordination

***Übungen mit und ohne Geräte***

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Ralf Wenzel

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Ralf Wenzel
Cheftrainer und Leistungssportkoordinator
Regattahaus der Stadt Essen
Freiherr-vom-Stein-Str. 206c
**45133 Essen**
+ 49 201 360 1546
+ 49 160 939 42 387

***Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Entwicklung der funktionellen Kraft (statisch)***

Ein entscheidender Faktor für die allgemeine athletische Leistungsfähigkeit ist die Entwicklung und Kontrolle von Körperkernspannung, sog. CORE- Stability und CORE- Control. Die Rumpfmuskulatur ist besonders wichtig für die Übertragung von Kräften auf die Extremitäten und gilt als die Verbindung von der Oberkörper- zur Unterkörperkraft. Eine stabile Körpermitte ermöglicht dabei in Form interagierender kinetischer Ketten die Kraftübertragung von den Beinen über den Rumpf zu den Armen.
Eine kontrollierte und gut ausgebildete Körperkernspannung ermöglicht effiziente sowie gelenk- schonende Bewegungsabläufe und stellt eine wichtige Verletzungsprophylaxe im Sport wie im Alltag dar. Rumpfkraft wird daher als die Fähigkeit bestimmt, Kraft von den Beinen durch die Extremitäten zu leiten, ohne dabei an Stabilität in Rumpf, Hüfte und Schulter einzubüßen und somit Kraft und Energie zu verlieren.

Bild- und Textnachweis
Ralf Wenzel

1[1]

## CORE – Zusammenspiel Bauch / Rücken

„gerade, gehalten“

A: Rückenlage; die Beine befinden sich in einem 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel; die Lendenwirbelsäule liegt mit leichtem Druck komplett auf dem Boden auf; die Schulterblätter ziehen in Richtung Boden und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausgangsposition (A)

Endposition (E):

E: Den Hüftwinkel öffnen und die Fersen langsam in Richtung Boden schieben. Bitte beachten: Der Bereich des unteren Rückens bleibt komplett mit leichtem Druck am Boden und sollte nicht abheben.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

2[1]

## CORE – Zusammenspiel Bauch / Rücken

„schräg, gehalten“

A: Rückenlage; die Beine befinden sich in einem 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel; die Lendenwirbelsäule liegt mit leichtem Druck komplett auf dem Boden auf; die Schulterblätter ziehen in Richtung Boden und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausgangsposition (A)

Endposition (E):

E: Rechtes bzw. linkes Bein schiebt nach vorn; der Fuß befindet sich in Flexion; die Hüfte dreht leicht nach innen.
Bitte beachten: Der Bereich des unteren Rückens bleibt weiterhin komplett mit leichtem Druck am Boden und sollte nicht abheben.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

3[1]

## CORE – Zusammenspiel Bauch / Rücken

„gerade, Gegendruck“

A: Rückenlage; die Beine befinden sich in einem 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel; die Hände drücken leicht bei gestreckten Armen gegen die Oberschenkelvorderseite; der Rücken liegt mit leichtem Druck komplett auf dem Boden auf; die Schulterblätter ziehen in Richtung Boden und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausgangsposition (A)

Endposition (E):

E: Die Arme schieben aus der Körpermitte heraus bei gestreckten Armen gegen die Ober- schenkelvorderseite und die Beine schieben gegen die Hände,um eine Gegenspannung zu produzieren. Der Oberkörper ist aufgerichtet und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

4[1]

## CORE – Zusammenspiel Bauch / Rücken

„schräg, Gegendruck“

A: Rückenlage; die Beine befinden sich in einem 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel; die Hände drücken leicht bei gestreckten Armen gegen die Oberschenkelvorderseite; der Rücken liegt mit leichtem Druck komplett auf dem Boden auf; die Schulterblätter ziehen in Richtung Boden und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule

Ausgangsposition (A)

Endposition (E):

E: Der rechte Arme schiebt über die diagonale gegen das linke Knie; das rechte Bein schiebt fest von der Körpermitte weg. Der Oberkörper ist aufgerichtet und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

5[1]

## CORE – Zusammenspiel Bauch / Rücken

„gerade/ schräg, gehalten“

A: Rückenlage; die Füße stehen hüftbreit auseinander mit den Fersen auf dem Boden auf; die Schultern liegen mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung; Kopf und Arme habe ebenfalls Boden- kontakt. Die gesamte rückwärtige Muskulatur hält den Körper in der Position der „schiefen Ebene“

Ausgangsposition (A)

Ohne Bild

Endposition (E):

E: Den Körper wieder ablegen und erneut eine kontrollierte Ausgangsposition aufbauen.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

6[1]

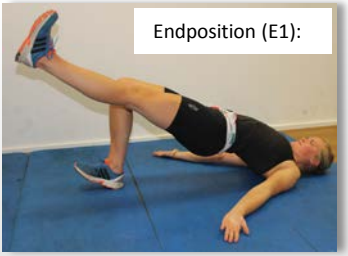
## CORE – Rücken (Bridge)

Zusammenspiel Bauch/Rücken
„schräg, gehalten mit Gegendruck“

A: Rückenlage; die Füße stehen hüftbreit auseinander mit den Fersen auf dem Boden auf; die Schultern liegen mit gleichmäßiger Gewichtsverteilung; Kopf und Arme habe ebenfalls Boden- kontakt. Die gesamte rückwärtige Muskulatur hält den Körper in der Position der „schiefen Ebene“

Ausgangsposition (A)

E1: Linkes bzw. rechtes Bein verlässt den Boden und schieb mit leichter Innenrotation in der Hüfte und bei maximaler Spannung gestreckt nach vorn.



E2: Die Arme befinden sich mit gefalteten Händen gestreckt vor dem Brustkorb. Linkes bzw. rechtes Bein verlässt den Boden, bleibt ca. 90° im Knie gebeugt und schiebt nach Oben in die Hände; die Arme ziehen das Bein nach unten, um so eine Gegenspannung zu produzieren.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5, 3 – 4 Serien |

Bei beiden Übungsvarianten auf eine maximale Spannung der Gesäßmuskulatur und stetige Streckung der Hüfte achten. Diese während des Beinwechsels nicht vernachlässigen.

7[1]

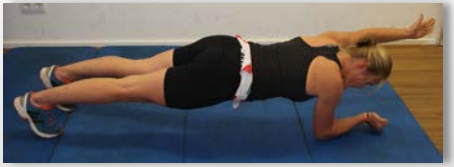
## CORE – Unterarmstütz (Low planke)

Zusammenspiel Bauch/Rücken
„gerade/ schräg, gehalten“

A 1: Bauchlage; die Füße stehen hüftbreit auseinander und die Beine sind gebeugt. Die Zehen- spitzen und die Knie berühren den Boden. Die Körpermitte hat Spannung, das Becken ist fixiert und die Unterarme liegen direkt unter den Schultern auf der Matte auf. A2: (schwer) mit gestreckten Beinen

E1: (Dreipunktstand: Bein), Rechtes / bzw. linkes Bein verlässt den Boden und schiebt in Verlängerung des Körpers mit Spannung nach hinten. Der gesamte restliche Körper bleibt dabei in völliger Stabilität

Endposition (E1):



E2: : (Dreipunktstand: Arm), Rechter / bzw. linker Arm verlässt den Boden und schiebt in Verlängerung des Körpers mit Spannung nach vorn. Der gesamte restliche Körper bleibt dabei in völliger Stabilität.

Bei beiden Übungsvarianten auf eine maximale Spannung der Gesäß- und Bauchmuskulatur achten. Alle drei restlichen Standpunkte am Boden sollten hierbei das gleiche Körpergewicht zu tragen haben. Während des Bein- bzw. Armwechsels die allgemeine Grundspannung nicht vernachlässigen.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

8[1]

## CORE – Seitstütz (Sideplanke)

Zusammenspiel Bauch seitl./Rücken
„gerade, schräg, gehalten“

A 1: Seitlage; die Beine sind ca 90° angewinkelt und die Knie berühren den Boden; der stützende Ellenbogen steht direkt unter der Schulter auf der Matte auf. Die Körpermitte hat Spannung und das Becken ist fixiert. Der obere Arm schiebt gestreckt in Richtung Decke und zieht somit die seitliche Hüftpartie mit nach oben. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

Ausgangs-position (A1)

Ausgangs-position (A2)

A 2: Seitlage, (siehe A1) in dieser Variante sind die Beine jedoch gestreckt und stehen in gegrätschter Position auf. Das obere Bein steht vorn. Die Intensität der Übung lässt sich hier über den Abstand der „Beingrätsche“ variieren.

Ausgangs-position (A3)

A3: Seitlage, (siehe A2) in dieser Variante sind die Beine gestreckt und liegen aufeinander.

Bei alle voran gegangenen Übungsvarianten auf eine maximale Spannung der Gesäß- und Bauchmuskulatur achten. Das Becken, sowie das Gesäß sollten nicht nach Hinten ausweichen. Der Abdruck vom Boden sollte aus dem Oberkörper und aus dem Unterkörper gleich stark erfolgen. Diese Übung ist statisch, sowie auch dynamisch möglich.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten, 15-20 Wiederholungen |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

9[1]

## CORE – Superman

Rücken
„gerade/schräg, gehalten“

A: Bauchlage, die Füße stehen auf den Zehenspitzen auf und die Knie sind durchgedrückt. Die Gesäßmuskulatur ist in Spannung und das Becken schiebt in Richtung Matte. Der Blick ist in Richtung Boden gerichtet und der Kopf ist leicht angehoben. Die Arme bilden ca. 90° zwischen Ober- und Unterarm und ziehen in Richtung Decke. Die Schulterblätter ziehen zusammen, ohne dass der Oberköper seine Position verliert.

Ausgangsposition (A)

Endposition (E)

E: Die Arme schieben aus der Ausgangsposition heraus mit Spannung nach vorn in eine komplette Körperstreckung. Diese Übung ist statisch, sowie auch dynamisch möglich.

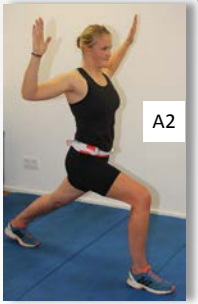
| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten,<br>15-20 Wiederholungen |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |

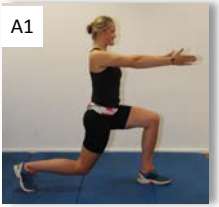
10[1]

## CORE – Ausfallschritt (Lunge)

Oberschenkel, Hüfte, Bauch, Rücken
„gerade/schräg, gehalten“

A1 : (Schultern, Körpermitte) Ausfallschritt, der Fuß des vorderen Beins befindet sich direkt unter dem Kniegelenk und der komplette Fuß hat Bodenkontakt; das hintere Bein ist gebeugt und der Unterschenkel ist parallel zum Boden. Die Arme sind nach vorn gestreckt und die Schulterblätter haben Spannung.




A2: (Schulterrotation, Körpermitte) Ausfallschritt, die Arme bilden ca. 90° zwischen Ober- und Unterarm und ziehen im Rücken die Schulterblätter zusammen. Die Körpermitte hat Spannung.

E 1: Die Arme ziehen aus der Ausgangsposition heraus nach unten und hinten die Schulterblätter zusammen und das hintere Bein schiebt im Kniegelenk in volle Streckung. Die gesamte Körpermitte bleibt dabei in völliger Stabilität.

E2: Das hintere, linke Bein schiebt im Kniegelenk in Richtung Boden; der Oberköper rotiert gleichzeitig über das rechte, vordere Bein. Das Knie bleibt hierbei stabil und der Fuß behält vollen Bodenkontakt.

| | |
|---|---|
| Belastung | ca. 10 sec Spannung halten, 15-20 Wiederholungen |
| Durchgänge | 4 – 5 |
| Serien | 3 – 4 |