

Fit wie ein Weltmeister in der Fußball-Fernsehpause

Kennen Sie das? Bei jeder Weltmeisterschaft, egal in welcher Sportart hoffen wir, dass die Menschen in aller Welt nicht nur im Sport ein wenig näher zusammenrücken und achtsam miteinander umgehen, sondern auch, wenn der Alltag wieder eingeleitet ist. Vielleicht kann der folgende Impulstext ein kleiner Wegweiser hierzu sein.

Die Welt in Ordnung bringen:

Ein kleiner Junge kam zu seinem Vater und wollte mit ihm spielen. Der aber hatte keine Zeit für den Jungen und auch keine Lust zum Spiel. Also überlegte er, womit er den Knaben beschäftigen könnte. Er fand in einer Zeitschrift eine komplizierte und detailreiche Abbildung der Erde. Dieses Bild riss er aus und zerschnipselte es dann in viele kleine Teile. Das gab er dem Jungen und dachte, dass der nun mit diesem schwierigen Puzzle wohl eine ganze Zeit beschäftigt sei. Der Junge zog sich in eine Ecke zurück und begann mit dem Puzzle. Nach wenigen Minuten kam er zum Vater und zeigte ihm das fertig zusammengesetzte Bild. Der Vater konnte es kaum glauben und fragte seinen Sohn, wie er das geschafft habe. Das Kind sagte: „Ach, auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und als der Mensch in Ordnung war, war es auch die Welt.“

(Verfasser unbekannt)

In meiner Tageszeitung fand ich heute dazu dieses Zitat von Karlheinz Böhm als Spruch des Tages: „Ich weiß, dass ich die Welt nicht verändern kann, aber ich kann einen Menschen verändern, nämlich mich selbst.“

Damit wir nicht nur vor dem Fernseher kleben bleiben und fit werden, so dass wir auch auf andere Menschen zugehen können, folgt hier ein Vorschlag zu einem vielseitigen Training für die Halbzeitpause oder die Zeit zwischen den Spielen.

Jeder Sport beginnt mit dem Aufwärmen:

Kleine Ballakrobatik

Wer blickt nicht neidvoll auf die tolle Ballakrobatik, die uns die Fußballerinnen oft vorführen. Machen wir es ihnen in Zeitlupe nach.

Nehmen Sie einen Luftballon (das schont die Nerven und die Möbel) und halten ihn in der Luft, indem Sie ihn immer wieder mit einem anderen Körperteil in die Luft „kicken“. Dabei sollte der Ballon kein Körperteil zweimal hintereinander berühren. So können Sie sogar einen kleinen Familienwettbewerb daraus machen: Wer schafft es, so den Ballon am längsten in der Luft zu halten, ohne dass er den Boden berührt?

Fit wie ein Weltmeister

Foto: Gerd Altmann, pixelio

Dribbeltraining

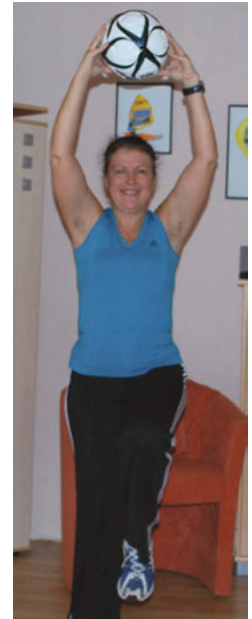
Wenn Sie ein Mini-trampolin besitzen, bietet sich folgende spaßige Übung an: Legen Sie einen Ball auf das Trampolin und bewegen Sie sich so, dass der Ball Ihre Füße nicht berührt.

Fußball-choreografie

Wer es lieber musikalisch mag, kann hier schon einmal den Siegertanz oder die Pauseneinlage für das Finalspiel einstudieren. Legen Sie den aktuellen Weltmeisterschaftshit auf und bewegen Sie sich nach folgender Choreografie:

- Tippen Sie im Wechsel rechts und links mit der Zehenspitze oder der Ferse auf den auf dem Boden liegenden Ball
- Gehen Sie um den Ball herum
- Nehmen Sie den Ball in die Hände und strecken die Arme im Wechsel nach vorne und oben aus, während Sie zur Musik marschieren.
- Heben Sie im Wechsel die Knie und kicken den Ball leicht nach oben. Fangen Sie den Ball mit den Händen wieder auf.
- Machen Sie Seitwärtsschritte und prellen den Ball dabei auf den Boden. Sie können sich den Ball dabei aber auch gegenseitig zuwerfen. Versuchen Sie es auch mit zwei oder vier Schritten zur Seite (je nach Größe des Wohnzimmers)

So aufgewärmt kann es zur Funktionsgymnastik gehen. Dabei rücken wir den Problemzonen: Bauch – Beine – Po zu Leibe.



Kampf dem „Sixspeck“, kleines Bauchmuskeltraining:

- Legen Sie sich auf den Rücken. Stellen Sie Ihre Beine an. Nehmen Sie den Ball in die Hände und tippen damit im Wechsel auf Ihre Knie bzw. links und rechts außen an Ihre Knie. Ziehen Sie die ganze Zeit dabei den Bauch ein, als hätten Sie eine zu enge Hose an. Atmen Sie aus, wenn Sie den Ball anheben, atmen Sie ein, wenn Sie in die Ausgangsstellung zurück kehren.
- Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie den Bauch ein und lassen einen winzigen



Tunnel unter Ihrer Lendenwirbelsäule zu. Dieser sollte während der ganzen Übung unverändert bleiben, also weder größer noch kleiner werden. Nehmen Sie den Ball zwischen Ihre Füße und halten ihn so fest. Ziehen Sie die Knie zum Bauch und atmen Sie dabei aus, atmen Sie ein, während Sie die Beine wieder wegstrecken. Strecken Sie die Beine nur so weit in Richtung Fußende, wie Sie in der Lage sind, den Tunnel unter Ihrer Wirbelsäule stabil zu halten.

Zwei Übungen für schlanke Hüften:

- Legen Sie sich auf die Seite und beugen Sie die Beine leicht an. Der oben liegende Oberschenkel bildet dabei die Verlängerung des Rumpfes. Strecken Sie nun das Bein und rollen mit dem Ball mit leichtem Druck an der Außenseite des Oberschenkels entlang. Der Oberkörper bleibt dabei liegen.
- Legen Sie sich auf die Seite. Das unten liegende Bein bleibt gestreckt. Das oben liegende Bein wird rechtwinklig angebeugt, Der Knöchel ruht auf dem Ball. Achtmal das Knie anheben und wieder absenken. Nach jeweils einer kleinen Pause noch zweimal wiederholen.



So bekommt man einen knackigen Po:

- Stellen Sie sich vor Ihren Fernsehsessel. Legen Sie den Ball auf den Boden. Setzen Sie eine Ferse auf den Ball. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Der Ball sollte dabei nicht als Stütze dienen. Vielmehr stellen Sie sich vor, der Ball wäre ein rohes Ei und Sie wollen es nicht zerdrücken. Setzen Sie sich ganz langsam auf den Sessel und stehen Sie wieder auf. Wie oben wird die Übung achtmal ausgeführt und das Ganze dreimal wiederholt.

Für eine schlanke Taille und kräftige seitliche Rumpfmuskeln



- Legen Sie sich auf die Seite. Ihre Beine und Ihr Rumpf bilden eine Linie. Nehmen Sie den Ball zwischen Ihre Füße. Ihr Kopf ruht auf dem liegenden Arm. Heben Sie nun mit gestreckten Beinen den Ball an und senken ihn langsam wieder ab. Wiederholen Sie die Übung für drei Sätze à acht Wiederholungen.



- Legen Sie sich auf die Seite. Ihre Beine und Ihr Rumpf bilden eine Linie. Rollen Sie den Ball langsam an der Außenseite Ihres Beines entlang und heben dabei den Oberkörper leicht an. Auch diese Übung wird auf jeder Seite für drei Sätze mit acht Wiederholungen ausgeführt.



Kleines Koordinationstraining

- Stellen Sie sich auf ein weiches Sofakissen oder eine mehrfach gefaltete Wolldecke. Ihre Füße stehen dicht geschlossen. Geben Sie den Ball kreisend um ihren Rumpf weiter.
- Marschieren Sie dabei auf der weichen Unterlage auf der Stelle.
- Heben Sie Ihre Knie dabei an und lassen den Ball wie eine Acht unter den angehobenen Beinen kreisen.

Dieses kleine Fitnessprogramm bietet ausreichend Übungen für die Halbzeitpause. Sie können die Übungen ja auch auf verschiedene Pausen verteilen. Natürlich hält es Sie auch über die Fußball-Weltmeisterschaft hinaus fit. Es muss ja auch nicht unbedingt ein Fußball zum Üben sein. Das Ganze funktioniert auch mit einem Luftballon oder einem Tennisball.

Das Wichtigste ist, dass Sie dabei Spaß haben. Auch ist dieses Programm nicht frauenspezifisch zu sehen und schon gar nicht an ein Mindest- oder Höchstalter gebunden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei und bleiben Sie fit.

Carmen Weidmann, Physiotherapeutin und Sportwartin im DV Aachen

