



# Fachartikel zu dem Stundenbeispiel

## Core-Training

***Ganzkörpertraining im Wald***

Sonderausgabe 2014

***Coretraining mit Slide-Pads***

Ausgabe 2/2013

# Core-Training

## Herkunft und Eigenschaften

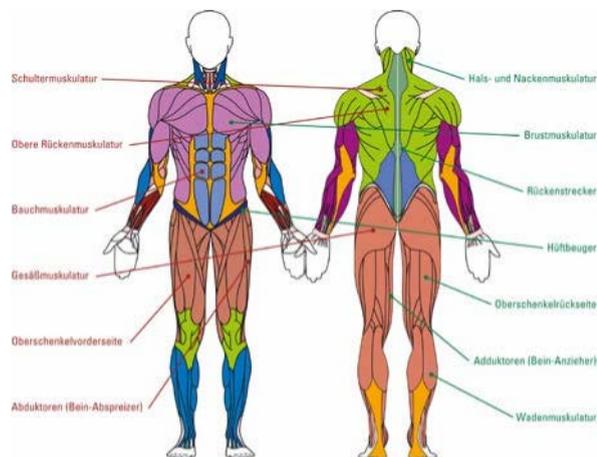
Betrachtet man Alltagsbewegungen des Menschen fällt schnell auf, dass beinahe keine Bewegung nur auf ein Gelenk beschränkt ist. Ein funktionelles Training ist vor diesem Hintergrund nur sinnvoll, wenn eine ganze Muskelgruppe oder eine Vielzahl von Muskeln involviert sind.

Ein wesentlicher Bestandteil des funktionellen Trainings stellt das Core-Training dar. Core bedeutet Kern und bezieht sich in diesem Fall auf den Körperkern. Entscheidend für das Training ist die Tiefenmuskulatur, die bei Übungen die einzelnen Muskeln trainieren nicht angesprochen wird. Des Weiteren ist eine gleichmäßig trainierte, stabile Rumpfmuskulatur unter anderem die Basis für die richtige Ausführung von Kraftübungen und dient der Vorbeugung von Verletzungen.

Die Core-Muskulatur besteht aus mehr als nur den Bauchmuskeln, wie man vielleicht zuerst denken mag. Somit sollten bei jeder Trainingseinheit Bauch, Becken und Wirbelsäulen- sowie Rückenmuskulatur berücksichtigt werden. Die einzelnen Muskeln sind im Folgenden aufgeführt:

Globale Stabilisatoren und Mobilisatoren (Haltungs- und Bewegungsmuskulatur):

- M. obliquus internus (innere schräge Bauchmuskulatur)
- M. obliquus externus (äußere schräge Bauchmuskulatur)
- Die äußeren Anteile des M. multifidus (vielgespaltener Rückenmuskel)
- Die tiefen Anteile des M. spinalis (Dornfortsatzmuskel)
- M. rectus abdominis (gerade Bauchmuskulatur - für Bewegung im Bereich LWS und Rumpf)
- M. quadratus lumborum (vier-eckiger Lendenmuskel - für Bewegung im Bereich LWS und Rumpf)
- M. iliocostalis (Darmrippenmuskel - für Bewegung im Bereich LWS und Rumpf)
- M. longissimus (langer Rückenmuskel - für Bewegung im Bereich LWS und Rumpf)



Oberflächliche, große Muskeln / Muskelgruppen die den Rumpf stabilisieren und mobilisieren: Lokale Stabilisatoren (Haltemuskulatur):

- M. multifidus (tiefer lumbaler Anteil)
- M. transversus abdominis (querer Bauchmuskel)
- M. psoas (Lendendarmbeinmuskel)
- Mm. Intertransversarii (Zwischenquerfortsatzmuskeln/ Mm. interspinalis (Zwischendornfortsatzmuskeln - sensorische Aufgabe)
- Zwerchfell und Beckenboden

## Praxisbeschreibung, -übungen

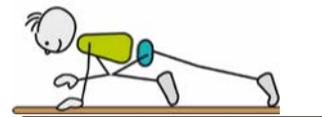
Core Training kann in der Prävention, Rehabilitation, im Breitensport sowie im Profisport angewandt werden. Angepasst an den Leistungsstand der Teilnehmenden profitieren diese vor allem von:

- größerer Effektivität der ausführenden Bewegungen
- besserem Körper- und Gleichgewichtsgefühl
- verbesserter Energiebereitstellung im Rumpfbereich sowie den Extremitäten
- geringerem Verletzungsrisiko
- präventive Maßnahme gegen Rückenschmerzen

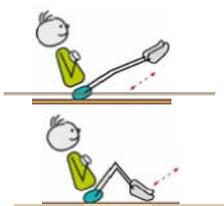
Core Training kann unterschieden werden in statische und dynamische Übungen sowie mit und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden. Im Folgenden werden einige Übungen vorgestellt. Es sollten jeweils drei Übungen nacheinander ausgeführt werden (auch drei Varianten einer Übung sind möglich), wobei die Anzahl der Wiederholungen vom Schwierigkeitsgrad des Kurses variieren kann, und sollten in drei Sets wiederholt werden.

- Die TN befinden sich in Bauchlage und stützen sich dann auf den Ellenbogen sowie Zehen ab, dabei befinden sich die Ellbogen im 90 Grad Winkel und die Wirbelsäule bzw. die Linie von Kopf bis Fuß ist gerade und gestreckt. Auch das Gesäß befindet sich auf gleicher Höhe. Die TN verharren in dieser Position für circa 30 Sekunden. Erschwerend wird die Übung wenn die TN gleichzeitig vor und zurück schwingen (Bewegung ausgehend von Unterarmen und Zehen) oder auch wenn zusätzlich ein Bein oder Arm oder beides angehoben wird.

- Die TN führen die zuvor genannte Übung aus, stützen sich jedoch auf den Händen ab. Die genannten Zusätze können auch hierbei ausgeführt werden. Des Weiteren kann nun auch ein Bein angewinkelt und mit dem gegengleichen Ellbogen zusammen gebracht werden oder die Beine / Knie können jeweils abwechselnd seitlich angewinkelt und mit dem gleichseitigen Ellbogen zusammengebracht werden. (Natürlich können auch Push-Ups eingebaut werden.)



- Die TN liegen auf dem Rücken und strecken die Beine und Arme senkrecht in die Luft. Nun werden die Extremitäten leicht nach außen bewegt, so dass mit Beinen sowie Armen eine V-Form entsteht. Diese Position sollte möglichst lange gehalten werden. Je größer der Winkel, desto schwieriger die Übung.



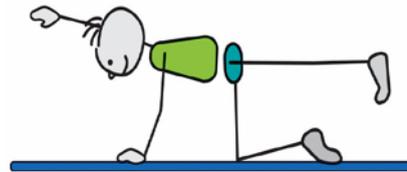
- Die TN sitzen aufrecht auf dem Boden und die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden. Im Folgenden wird der Rücken nach hinten gelehnt. Die Wirbelsäule ist jedoch vollkommen gestreckt und bleibt gestreckt. Nun werden die Arme vor der Brust verschränkt. Nun soll der Oberkörper nach links und rechts gedreht (getwistet) werden. Je weiter sich die TN nach hinten lehnen desto anspruchsvoller wird diese Übung. Rückenschonend ist die Übung jedoch nur,

wenn der Rücken gestreckt bleibt. Zusätzlich können die Beine nun fahrradfahrend bewegt werden. Die Kombination ist sehr schwierig jedoch auch sehr effektiv.



- Die TN liegen auf der Seite und stützen sich mit dem Unterarm auf dem Boden ab. Diese Position wird zunächst gehalten. Erschwerend wirken zum Beispiel das obere Bein anzuheben und abzusenken, anzuheben, nach vorne und zurück zu bewegen oder eine Hantel in der freien Hand zu halten und diesen Arm auf und ab bzw. vor und zurück zu bewegen.
- Die TN liegen auf dem Rücken und winkeln die Beine an, die Arme liegen seitlich auf dem Boden, die Hüfte ist bis zur vollen Streckung angehoben. Die Position kann gehalten werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Hüfte leicht auf und ab zu bewegen, wobei das Gesäß nie abgesetzt werden sollte.
- Die TN liegen auf dem Rücken und strecken die Beine senkrecht in die Luft. Die Hüfte wird nun immer wieder leicht angehoben, so dass sich die Füße in Richtung Decke bewegen.
- Die TN bewegen sich auf dem Stand langsam in eine Squad (Kniebeuge) Position bis die Knie sich im 90 Grad Winkel befinden. Aus dieser Position springen die TN in den hohen Strecksprung. Diese Übung wird beliebig oft wiederholt.

- Die TN befinden sich im Vierfüßlerstand. Die Hände sind senkrecht unter den Schultern und die Knie senkrecht unter dem Becken auf den Boden aufgestützt. Unterschenkel und Oberschenkel bilden zueinander einen rechten Winkel. Aus dieser Position werden der linke Arm und das rechte Bein bis zur Waagerechten gestreckt angehoben, ohne dass das Becken zur Seite abkippt. Dsgl. gegengleich. Im Wechsel langsam 5x wiederholen.



- Die Teilnehmer befinden sich in Seitenlage und strecken das auf dem Boden liegende Bein sowie den auf dem Boden liegenden Arm aus. Der andere Arm wird vor der Brust auf dem Boden aufgesetzt. Das zweite Bein wird nun gestreckt angehoben und gehalten. Der nächste Schwierigkeitsgrad beinhaltet das anheben und absenken des oberen Beins. Hierbei kann es sich um eine große Bewegungsamplitude sowie kleine Auf- und Ab-Bewegungen handeln. Seiten wechseln.
- Die Teilnehmer befinden sich im Vierfüßlerstand (Unterarm und Unterschenkel) und strecken jeweils einen Arm und ein Bein aus (gegengleich). Diese werden nun in einer sehr kleinen Amplitude angehoben und abgesenkt. Falls dies zu schwierig ist, kann die Position auch gehalten werden.

## Literaturempfehlungen

Glen Thurgood  
Personal Core Ttrainer – Gezielter Muskelaufbau für die Körpermitte  
Verlag Dorling Kindersley 2013

## Video

Unter <https://www.youtube.com/watch?v=fi2M8ZqUbTQ> findet sich ein kleiner Informationsvideoclip mit einer Darstellung der zu trainierenden Muskulatur sowie verschiedenen Übungen.