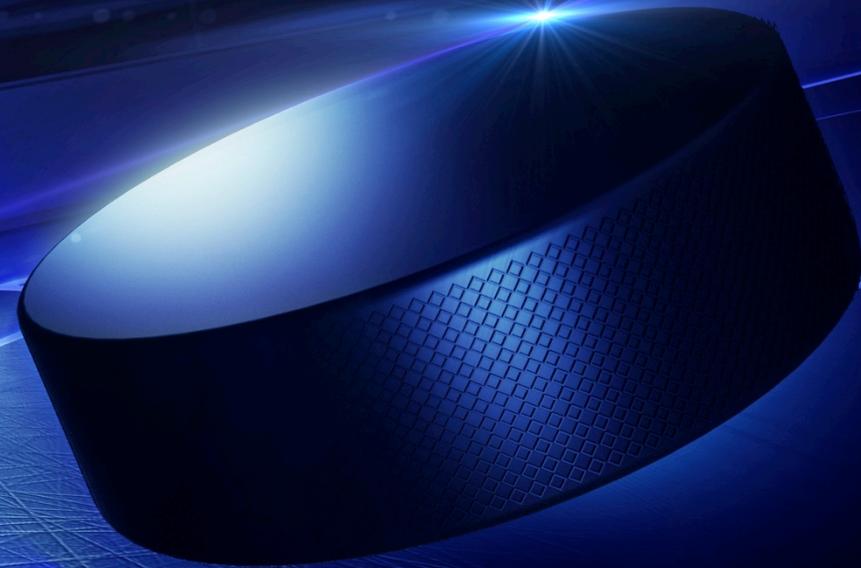




# CORE-PROGRAMM



# Inhalt



- Träume und Ziele unserer Spieler
- TBL: Was braucht ein Eishockeyspieler
- Einführung
- Vor- und Nachteile
- Wofür brauche ich einen stabilen Kern

# Träume und Ziele unserer Spieler



NHL Profi



DEL Profi &  
Nationalspieler



Nachwuchs Meister

z.B. DNL Meister



# Was braucht ein Eishockeyspieler

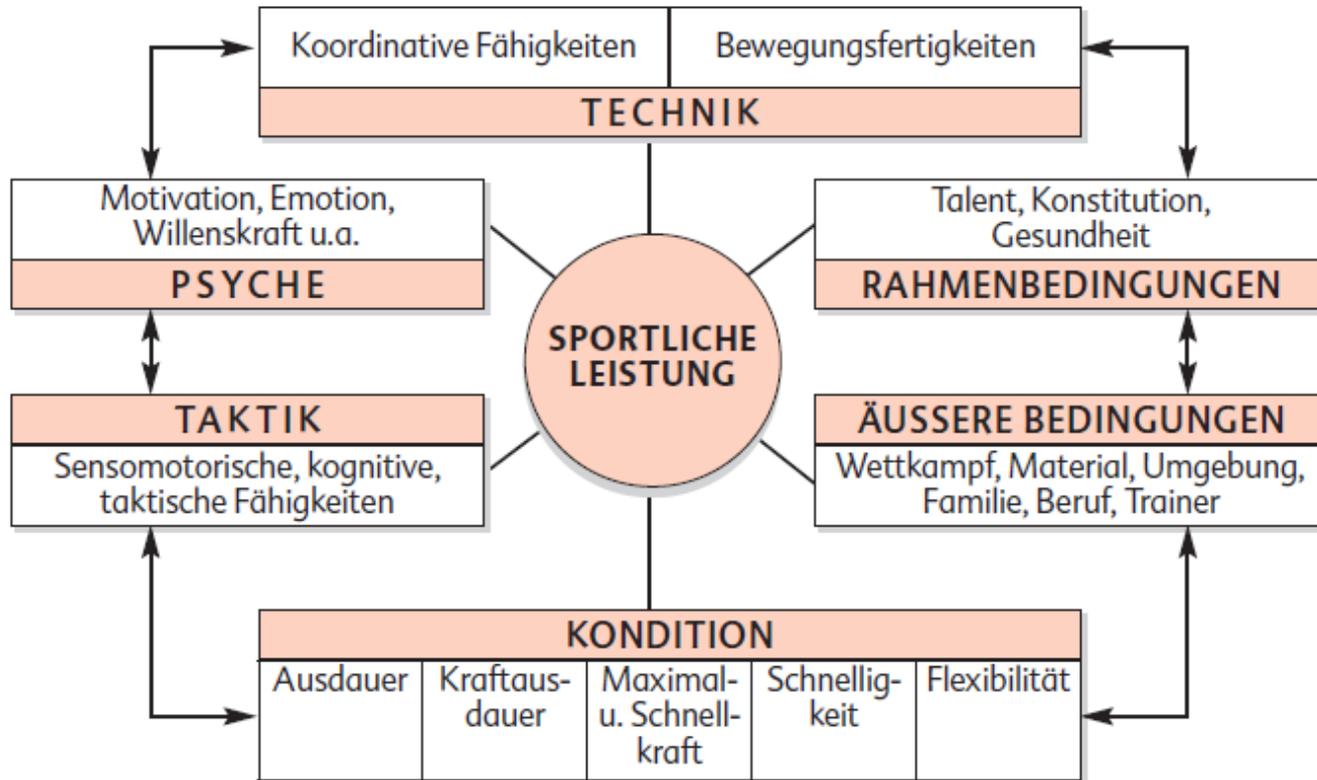


Abb. 11 Einflussfaktoren auf die sportliche Leistung

(modifiziert nach GROSSER, M./STARISCHKA, S./ZIMMERMANN, E.: Das neue Konditionstraining. BLV Verlag, München 2001)

# Einführung



Wir alle brauchen Core-Kraft für eine aufrechte Haltung und für die Aktivitäten des Alltags.

Für Athleten, die bis an ihre körperlichen Grenzen gehen, ist die Core-Partie ein stabiles Stützkorsett, das Kraft an die Extremitäten liefert und ein präzises Arbeiten der kleineren distalen Muskeln ermöglicht.

**Gerade für Eishockeyspieler ist ein stabiles Stützkorsett von besonderer Bedeutung!**



# Einführung



## Grundgedanke

- Alles beginnt im Kern!
- Was ist der Kern – nur der Bauch?

## Der Kern des Körpers

- Der aus dem Englischen stammende Begriff „Core“ beschreibt den Körperkern und meint damit im Wesentlichen den Rumpf.

## Die Muskeln, die im Zusammenhang mit dem Körperkern beschrieben werden, sind:

- Die Muskeln an der Hüfte
- Die Muskeln im Becken
- Die Unterleibsmuskulatur
- Die Muskeln des unteren Rückens
- Die sich an und zwischen den Rippen befindende Muskulatur
- Die Muskeln zwischen den Schulterblättern

Der Begriff Core-Training leitet sich von dem englischen Wort Core (Kern) ab.

Mit Kern ist in unserem Falle der Körperkern oder besser, mit Bezug auf den aktiven Bewegungsapparat, die tief liegende Muskulatur des Körpers, insbesondere des Rumpfs, gemeint. Sensomotorisches Training hat unter anderem das Training dieser tief liegenden Muskeln des „Körperkerns“ (Core), unter Ausnutzung modulierender Effekte interner (Propriozeption) und externer Reize auf die Haltungsmotorik, zum Ziel.

# Einführung



## Vorteile

- Das Core Programm kann überall trainiert werden.
- Der Athlet/Trainer benötigt keinen Kraftraum oder Turnhalle.

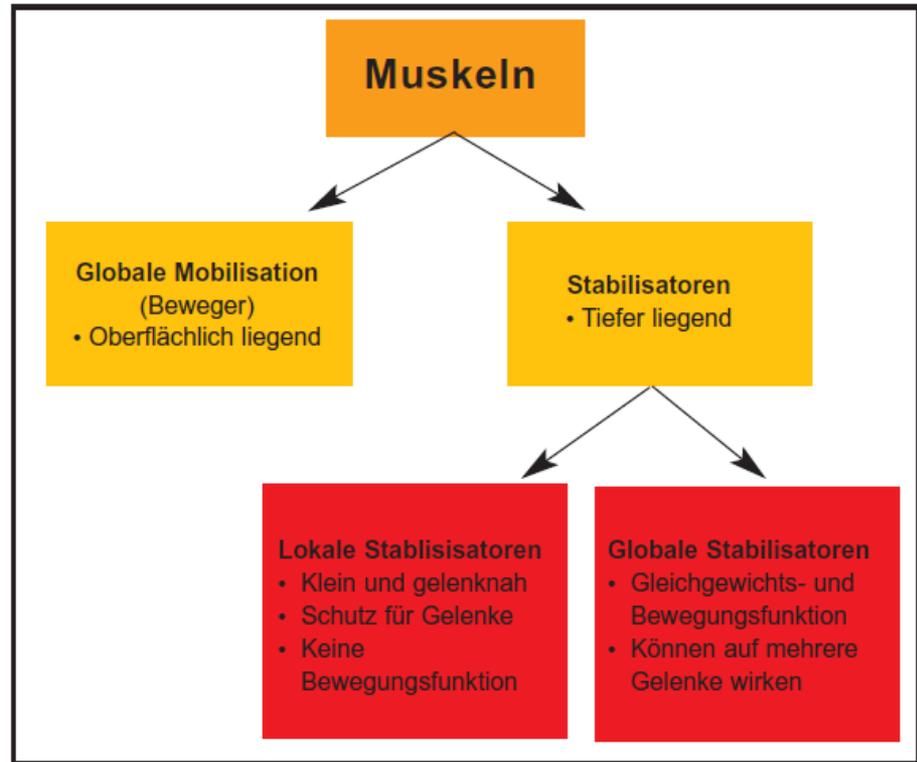


Abb. 6: Mobilisatoren und Stabilisatoren

# Wofür brauche ich einen stabilen Kern

1. Movement Preparation (Warm-up)
2. Prähabilitation
  - Schutz um Dysfunktionen zu vermeiden
3. Das Core-Programm
  - statisch / dynamisch

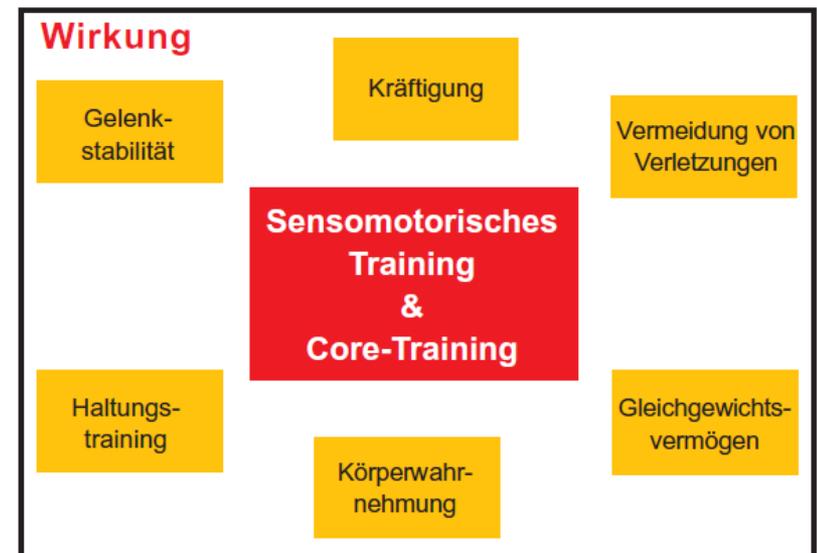
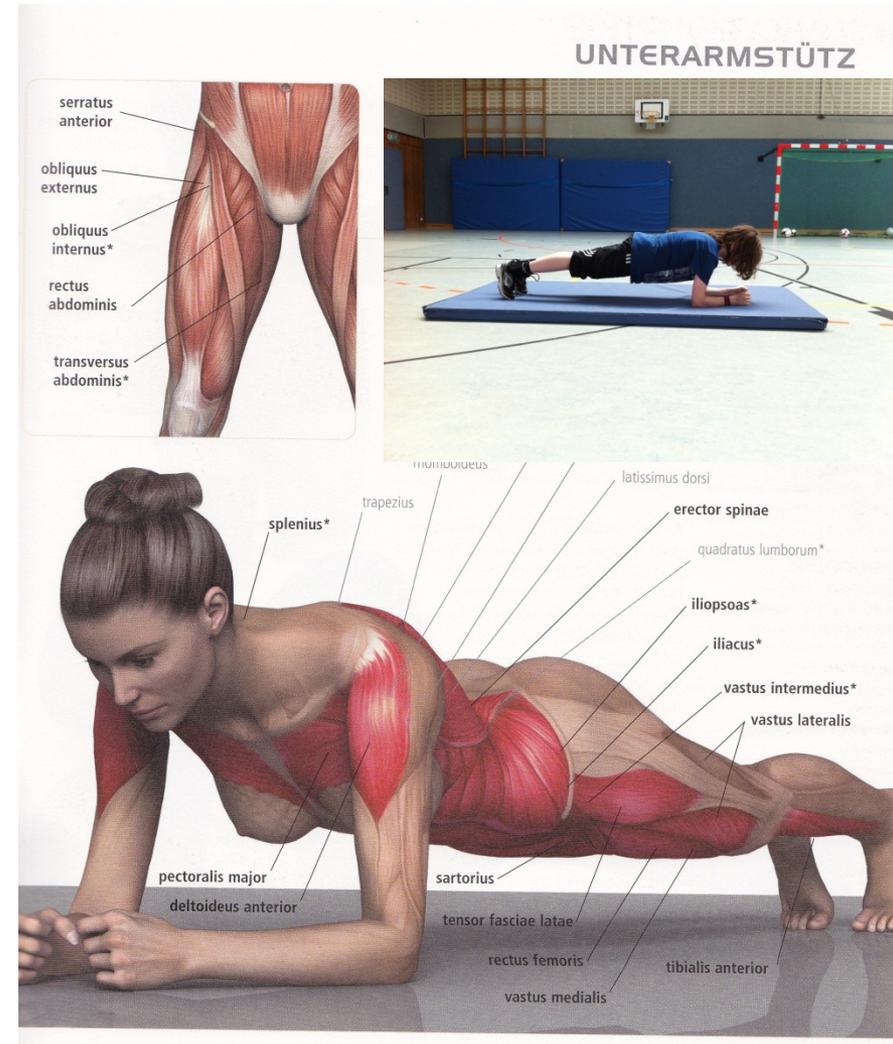


Abb. 9: Wirkungen von sensomotorischem Training und Core-Training

# Unterarmstütz 1/2 (Bauchlage)

- Der Spieler liegt mit dem Gesicht nach unten bäuchlings auf dem Boden. Die Hände werden direkt unter dem Kinn zu Fäusten geballt. Der Spieler stützt sich auf die Unterarme und stellt die Füße auf die Zehenspitzen.
- Beine und Hüfte vom Boden abheben.
- Wirbelsäule lang machen und die Schulterblätter nach unten ziehen.
- Bauch- und Beinmuskeln bleiben angespannt.
- Beine bleiben gestreckt und die Füße im 90°-Winkel aufgestellt.
- Keinen Rundrücken machen.
- Nicht die Hüfte durchsacken lassen.
- Nicht die Schultern hoch ziehen.



# Unterarmstütz 2/2 (Bauchlage)

Varianten:

- Unterarmstütz: Füße eng
- Unterarmstütz: Füße breit
- Unterarmstütz: Im Wechsel ein Bein leicht anheben
- Unterarmstütz „Spiderman“
- Unterarmstütz : Im Wechsel die Arme noch vorne ausstrecken



**Steigender Schwierigkeitsgrad**

# Seitlicher Unterarmstütz 1/2

- Der Spieler liegt auf der Seite.
- Der Unterarm stützt sich auf dem Boden ab, der Ellbogen befindet sich unter der Schulter.
- Beide Füße und Beine liegen aufeinander.
- Hüfte anheben, bis der Körper vom Knöchel bis zur Schulter und zum Kopf eine Gerade bildet.
- Der Körper bleibt gerade, der Bauch angespannt.



# Seitlicher Unterarmstütz 2/2

Varianten:

- Seitl. Unterarmstütz: Ein Bein anheben (wippen oder halten)



- Seitl. Unterarmstütz: Obere Knie zur Brust führen



- Seitl. Unterarmstütz: Rumpfrotation



# Unterarmstütz 1/2 (Rückenlage)

- Der Spieler liegt mit dem Gesicht nach oben rüklings auf dem Boden. Die Hände werden direkt neben dem Oberkörper zu Fäusten geballt. Der Spieler stützt sich auf die Unterarme auf und stellt die Füße auf die Fersen.
- Beine und Hüfte vom Boden abheben.
- Wirbelsäule lang machen und die Schulterblätter nach unten ziehen. Kopf nicht nach hinten fallen lassen!
- Bauch- und Beinmuskeln bleiben angespannt.
- Beine bleiben gestreckt und die Füße im 90°-Winkel aufgestellt.
- Keinen Rundrücken machen.
- Nicht die Hüfte durchsacken lassen.



# Unterarmstütz 2/2 (Rückenlage)

Varianten:

- Unterarmstütz (rücklings): Ein Bein (Fuß) leicht anheben.
- Unterarmstütz (rücklings): Im Wechsel ein Knie zur Brust führen.



- Unterarmstütz (rücklings): Ein Bein bis zur max. Streckung nach oben führen.



# Bauchmuskulatur 1/2

Beanspruchte Muskulatur:

- Gerade und schräge Bauchmuskulatur sowie die Hüftbeuger.
- Zudem ist die gesamte Rücken- und Brustmuskulatur beteiligt.

Hauptsächliche Nutzen:

- Kräftigung und Beweglichkeit von Hüfte und Bauch, der Beweglichkeit des unteren Rückens und der Stabilität von Schulter und Wirbelsäule.



# Bauchmuskulatur 2/2

## Variationen

- Crunch
- Gymnastikball-Chrunch
- Pflug auf dem Gymnastikball
- Pflug mit Rotation
- Klappmesser mit Gymnastikball

# Liegestütz 1/3

Beanspruchte Muskulatur:

- Brust- und Schulter sowie der Trizeps (auch Bauch und Beine).

Hauptsächliche Nutzen:

- Stabilisierung von Schulter, Rücken und Hüfte (und Ausdauer des Oberkörpers und der Ausdauer der Bauchmuskulatur)



# Liegestütz 2/3

## Grundform

- Der Spieler liegt bäuchlings auf dem Boden.
- Die Hände sind auf Höhe der Schultern, Fingerspitzen sind auf einer Linie mit den Schlüsselbeinen.
- Ellbogen zeigen im 45°-Winkel vom Körper weg.
- Die Füße stehen auf den Zehenspitzen.
- Der Körper bleibt in einer Bewegungsebene.

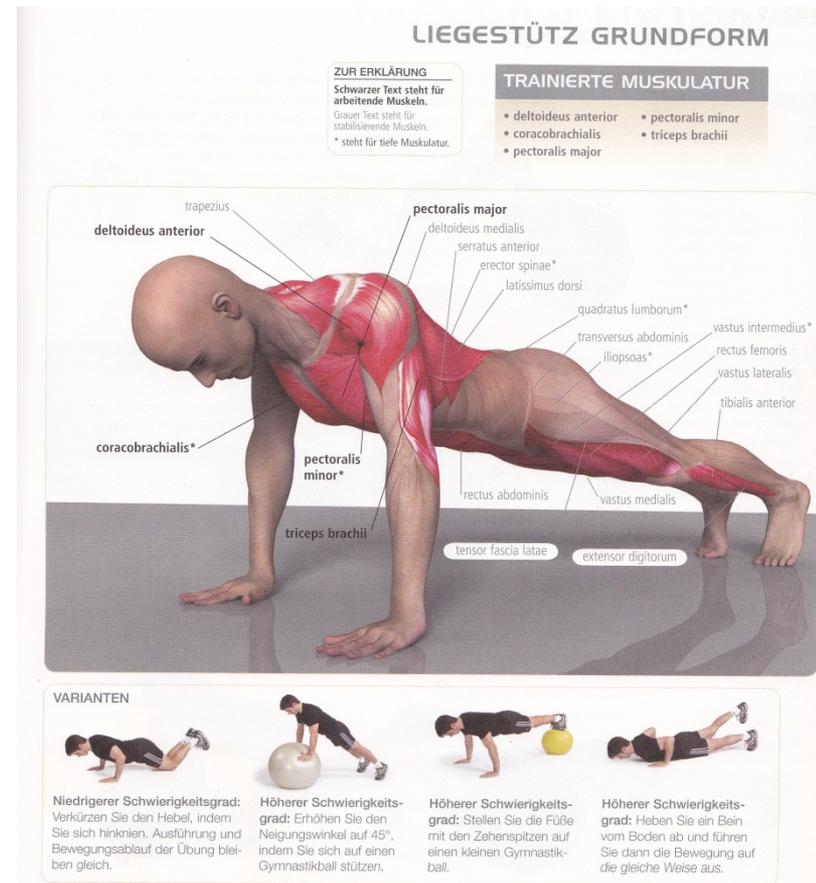
## Aktion

- Beine, Hüfte und Brust werden vom Boden durch das Strecken der Arme angehoben. Durch das Beugen der Arme kehrt der Spieler mit gestrecktem Körper wieder in die Ausgangsstellung zurück.

# Liegestütz 3/3

## Varianten

- Füße stehen mit den Zehenspitzen auf einem kleinen Gymnastikball.
- Abwechselnd ein Bein vom Boden abheben.
- Liegestütz mit 90° aufdrehen (um die Längsachse)
- Handtuchgleiter (Hände zusammenführen)
- Liegestütz mit Rumpfrotation
- Liegestütz mit einarmigem Slide
- Liegestütz mit Handwandern



# Beinmuskulatur 1/2

Beanspruchte Muskulatur:

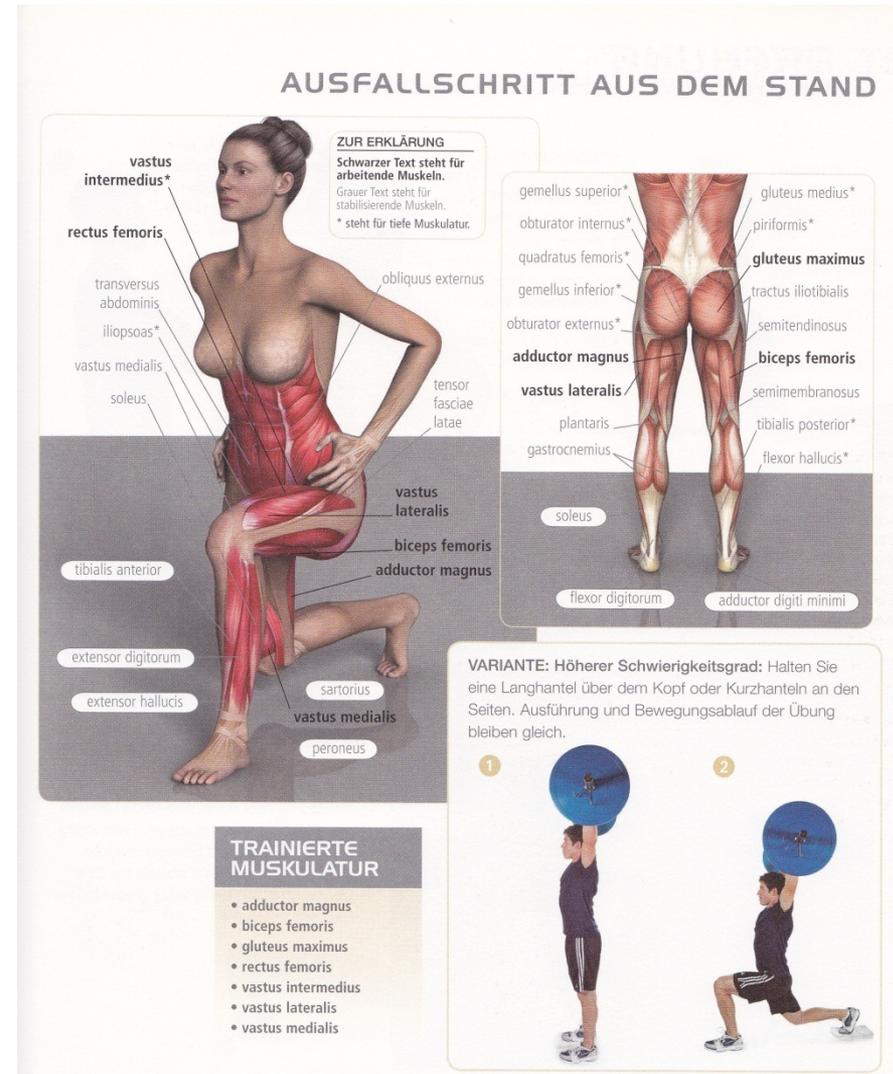
- Beinmuskeln, die Muskulatur vom Gesäß unterer Rücken und Bauch.

Hauptsächliche Nutzen:

- Kräftigung, Stabilisierung und Beweglichkeit von Beinen und Hüfte.

Varianten

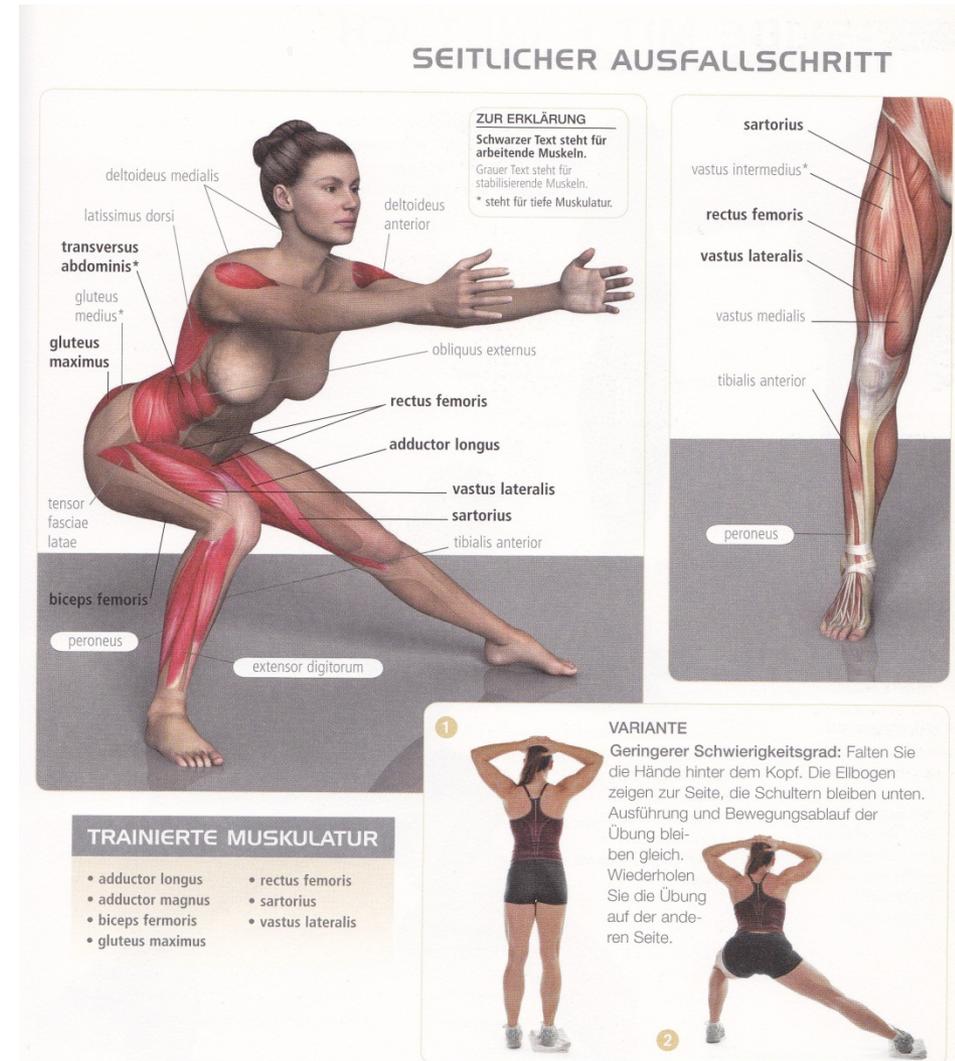
- Ausfallschritt nach vorne
- Slide mit Handtuch nach hinten
- Seitlicher Ausfallschritt
- 45°-Slide mit Handtuch
- Überkreuz-Slide mit Handtuch
- PNF-Heben mit Medizinball



# Beinmuskulatur 2/2

## Varianten

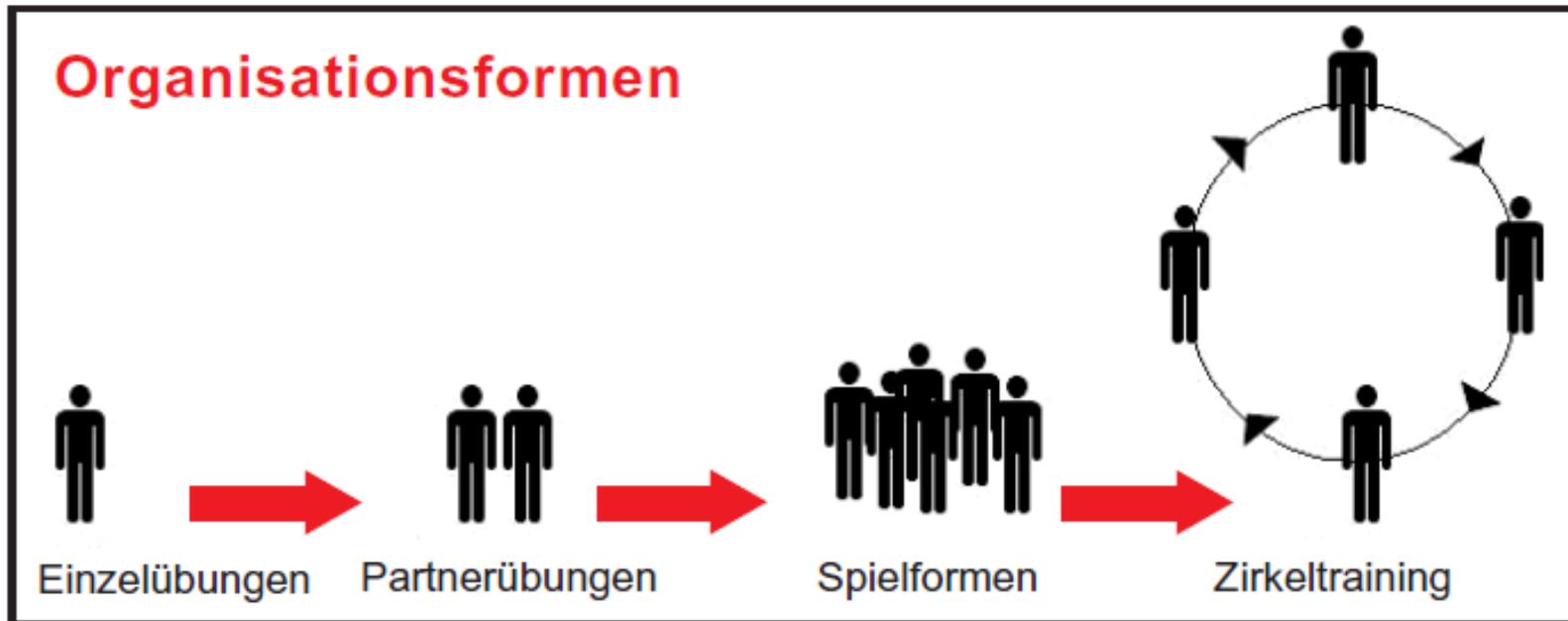
- Ausfallschritt nach vorne
- Slide mit Handtuch nach hinten
- Seitlicher Ausfallschritt
- 45°-Slide mit Handtuch
- Überkreuz-Slide mit Handtuch
- PNF-Heben mit Medizinball



# Durchführung 1/2

## Grundsätze

- Trainiere an den Stärken und den Schwächen deiner Spieler!
- TBL: 1) Koordination, 2) Schnelligkeit, 3) Kraft, 4) Ausdauer!
- Bringe Abwechslung ins Training!



# Durchführung 2/2

Vom Leichten zum Schweren!





Viel Spaß!  
[www.futurepros.de](http://www.futurepros.de)

