



**FUNCTIONAL
TRAINING**



**FUNCTIONAL
TRAINING IM VEREIN**
FÜR KIDS

STB.DE/GYMWELT

STB 非
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND


GYMWELT

AOK 

FUNCTIONAL TRAINING IM VEREIN *FÜR KIDS*

Immer mehr Menschen haben Probleme oder gar Schmerzen bei eigentlich selbstverständlichen Alltagsbewegungen. So können beispielsweise die Arme nicht mehr über den Kopf gehoben werden, ohne dabei Schmerzen in den Schultern zu empfinden. Selbst beim Schuhe anziehen wird ein Stuhl nötig, um den Körper zu entlasten. Noch viel alarmierender ist, dass es heutzutage völlig normal zu sein scheint, Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen zu haben. Dass diese Beschwerden zudem mittlerweile nicht mehr nur Erwachsene betreffen, sondern auch schon bei Kindern Einzug halten, sollte uns allen zu denken geben. Es ist weder normal, immer wieder Schmerzen am Rücken zu haben, noch nach zwei Stockwerken Treppensteigen eine Pause zu brauchen!

Unser Körper lässt sich mit einem Turm auf einem unebenen oder instabilen Boden vergleichen. Je höher man kommt, desto größer und schwieriger wird es, die Kompensationen und Unebenheiten auszugleichen. Fangen wir also bereits im Kindesalter damit an, „Raubbau“ an unserem Körper zu betreiben, können strukturelle Veränderungen im Körper entstehen, die man als Erwachsener – wenn überhaupt – nur schwer losbekommt und aus denen sich Folgeerkrankungen oder -schäden bilden können, die immer extremer werden. Beginnen wir hingegen im Kindesalter damit, unserem Körper das zu geben, was er braucht, um sich in all seiner Vielfältigkeit entwickeln zu können, konstruieren wir ein Fundament, auf das ein Leben lang aufgebaut wird und immer wieder zurückgegriffen werden kann.

Es ist somit essenziell und wichtig, so früh wie möglich damit anzufangen, Bewegung zu fördern und sie in den verschiedenen Formen in den Alltag zu integrieren. Bewegung und Sport werden auf diese Weise zu einem festen Bestandteil des Lebens, genauso wie essen, trinken, atmen und schlafen. Dadurch entwickeln wir ein besseres Bewusstsein für unseren Körper, spüren uns deutlicher und können schneller auf Veränderungen reagieren. Außerdem können wir rechtzeitig Gegenmaßnahmen vornehmen, bevor Verletzungen, Schmerzen oder unphysiologische Körperhaltungen eintreten.



**Diese Broschüre soll helfen,
Defizite im Bereich Bewegung
zu erkennen, und unterstützen,
diese in spielerischer Form
aufzuarbeiten und zu korrigieren,
sodass einem langen, gesunden
und bewegtem Leben nichts
im Wege steht.**

TESTING

Der Test ist eine Art funktionelle Anamnese, um die Körperfunktionalität und Bewegungsqualität zu überprüfen. Es können Bewegungsschwächen, Einschränkungen, Asymmetrien und potenzielle Verletzungsrisiken aufgedeckt werden. Zudem kann dadurch ein Gefühl entwickelt werden, ob die Gelenke, Muskeln und Sehnen bei bestimmten Bewegungen „eingerostet“ sind oder nicht. Diese „eingerosteten“ Stellen benötigen erhöhte Aufmerksamkeit. Eine eingeschränkte Mobilität und Stabilität haben in jeglicher Art von Bewegung und sportlicher Aktivität, ob im Alltag, im Leistungssport oder im Breitensport, negative Auswirkungen.

Daher sollte der Test ein fester Grundbestandteil bei allen Kindersportangeboten sein, um Schmerzen zu vermeiden, Verletzungen vorzubeugen, Leistungen zu optimieren und den Spaß an der Bewegung zu fördern.

Die Test-Auswertung erfolgt über einen schriftlichen Auswertebogen. Bei Ausführung aller aufgeführten Übungen können maximal 51 Punkte erreicht werden.

Zur Bewertung kommt ein einfaches Ampelsystem zum Einsatz: Rot, Gelb und Grün.

Wenn die komplette Bewegung ohne Kompensation ausgeführt werden kann, befindet sich das Kind im grünen Bereich (3 Punkte).



Sollte die komplette Bewegung mit Abweichung oder Kompensation ausgeführt werden, dann liegt das Kind im gelben Bereich (2 Punkte).

Bei einer unvollständigen Bewegung befindet sich das Kind im roten Bereich (1 Punkt).

Bei Schmerzen während des Tests/der Ausführung werden keine Punkte vergeben. Hier sollte sich Rat von einem Fachpersonal (Arzt/Ärztin, Physiotherapeut*in oder Sportfachkraft) geholt werden. Vor allem bei regelmäßig auftretenden Schmerzen, die bei Belastung wiederkehren oder sogar schlimmer werden ist es wichtig, dies abklären zu lassen.

Ganz egal, welche Ergebnisse erzielt werden: Es werden dadurch keine Rückschlüsse auf einen guten oder schlechten Sportler gezogen. Der Test ist lediglich ein erster Schritt zu einem sinnvollen, bereichernden Ausgleichstraining und einem gesunden Wohlbefinden durch mehr Beweglichkeit.

TURNAI-INFO



Wichtig hierbei ist, dass der Test keine ärztliche Untersuchung oder Diagnose ersetzt. Sollten also Schmerzen oder ein Schwächegefühl auftreten, muss dieser Test sofort abgebrochen und eventuell auf einen anderen Tag verlegt werden. Bei anhaltenden Schmerzen ist es auf jeden Fall ratsam, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.

DURCHFÜHRUNG DES TESTS

Aufbau des Tests

Im Folgenden sind die Übungen der Testung aufgelistet:

TESTUNGEN DER MOBILISATION

- 1 Schultermobilität (einarmlige Außen- und Innenrotation – im Stehen)
- 2 Halswirbelsäule (nach vorne, zur Seite, nach hinten – im Stehen)
- 3 Finger-Boden-Abstand
- 4 Crossover
- 5 Sprunggelenksbeweglichkeit und Zehenansteuerung
- 6 V und W (sitzend an der Wand)
- 7 Aktives Beinheben in Rückenlage
- 8 Beinheben in Bauchlage

TESTUNGEN FÜR SYSTEMÜBERGREIFENDE BEWEGUNGEN

- 9 Rollbewegung (Kopf/Arm aus der Rückenlage/
Bauchlage)
- 10 Anti-Rotation in der Knie-Liegestützposition
- 11 Einbeiniger Stand
- 12 Tandemstand
- 13 Tiefe Hocke
- 14 Ganzkörperrotation

TUTZAI-INFO



Jeder Test darf maximal dreimal ausgeführt werden.

Sollte das Ergebnis zwischen zwei Punkten liegen, zählt die niedrigere Punktzahl.

TIPP: Bei den Anweisungen keine Hinweise geben auf was und welche Bereiche der Tester achtet!

Im besten Falle mündliche Anweisungen geben.

Der Test wird ohne Aufwärmübungen, Stretching oder andere Form von Vorbereitung durchgeführt.

FINGER-BODEN-ABSTAND



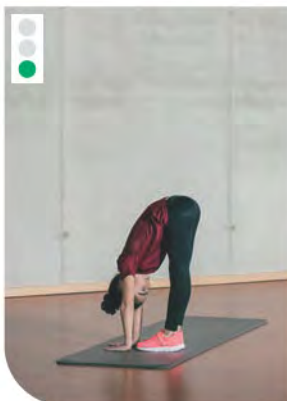
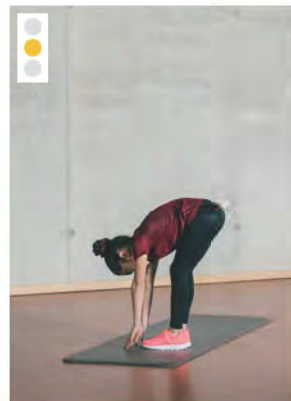
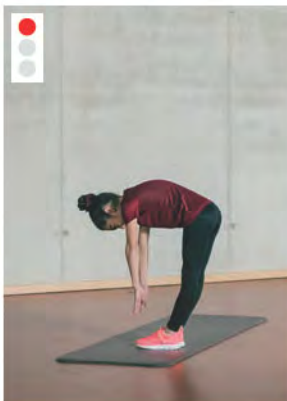
ANWEISUNG

Schließe die Füße beim Stehen.

- Beuge dich mit durchgestreckten Beinen nach vorne hinunter.

BEWERTUNG

- Die Finger haben über 15 cm Abstand zum Boden.
- Die Beine sind eventuell nicht ganz durchgestreckt. Die Fingerspitzen haben 1 bis 15 cm Abstand zum Boden.
- Die Fingerspitzen (oder sogar die ganze Hand) berühren den Boden.



TURZAI-TIPP

Weißt der Finger-Boden-Abstand Defizite auf, kann man die gleiche Bewegung im Sitzen ausführen. Zusammen mit dem aktiven Beinheben in Rückenlage bekommt man so ein gutes Bild, ob es strukturelle oder stabilisierende Defizite sind.



WARM-UP UND ALLGEMEINE GRUNDBEWEGUNGEN

Übungen für jeden Tag

GELENKSHYGIENE/ZIRKELGYMNASTIK

- 1 Halswirbelsäule
 - 2 Schulterblatt
 - 3 Brustwirbelsäule
 - 4 Schultergelenk
 - 5 Ellenbogen
 - 6 Handgelenk
 - 7 Hüfte
 - 8 Knie
 - 9 Fuß
 - 10 Zehen
-

HANDGELENK



ANWEISUNG

- Nimm einen aufrechten, stabilen Stand ein, beuge einen Arm und fixiere mit der anderen Hand den Unterarm. Die Finger sollten während der gesamten Ausführung gestreckt bleiben.
- Kreise nun die Hand vom fixierten Arm um deine eigene Achse, ohne dass der Unterarm sich mit dreht.
- Wiederhole diese Kreisbewegung 2- bis 4-mal, kreise in die andere Richtung und wechsle anschließend den Arm.

ÜBUNGEN

Erklärung der Schwierigkeitsgrade bzw. Intensitäten der Übungen mit Hilfe von Turni

Die Schwerpunkte der Übungen sind mit Turnies angegeben. Die sind unterteilt in den *Kraft-Turni*, den *Beweglichkeits-Turni* und den *Stabilitäts-/Balance-Turni*. Ein Turni der jeweiligen Kategorie bedeutet, dass die Übung leichter bzw. weniger intensiv ist und gerade am Anfang sehr gut geeignet ist. Zwei Turnis bedeuten mittel schwer bzw. mittel intensiv. Drei Turnis bedeutet, dass die Übung sehr schwer bzw. sehr intensiv ist und bietet sich an, wenn schon eine gewisse Vorerfahrung besteht.



ROLLING PATTERN

- 11 Rollen mit dem Oberkörper
- 12 Rollen mit dem Unterkörper
- 13 Rollen Ganzkörper

SCHWERPUNKT MOBILITY

- 14 Balu der Bär
- 15 Sphinx
- 16 Kobra
- 17 Hängender Affe
- 18 Winkender Rochen
- 19 Winkender Affe
- 20 Räkelnder Hund

SCHWERPUNKT STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT

- 21 Seiltänzer*in
- 22 Einbeiniger Tisch
- 23 Einbeiniger Tisch dynamisch
- 24 Flamingo
- 25 Einbeiniges Bodenwischen
- 26 Die Birke im Wind

KRAFT

- 27 Winken im Vierfüßlerstand
- 28 Kriechen
- 29 Strampelnder Marienkäfer
- 30 Raupe
- 31 Wildkatze
- 32 Sitzkriecher
- 33 Hopsender Affe
- 34 Floh
- 35 Delfin
- 36 Krabbe
- 37 Winkende Krabbe
- 38 Spatz
- 39 Springender Frosch
- 40 Breakdance
- 41 Spiderman

Alle Übungen sollten 5- bis 10-Mal mit 2 bis 3 Durchgängen wiederholt werden.

WINKENDER AFFE



ANWEISUNG

- Begib dich in die tiefe Hocke.
- Schau, dass dein Gesäß möglichst nah an deinen Fersen ist und deine Fersen immer Kontakt mit dem Boden haben.
- Richte deinen Oberkörper so weit wie möglich auf.
- Strecke im Wechsel einen Arm so weit wie möglich nach oben.

MOBILITY

RÄKELNDER HUND



ANWEISUNG

- Nimm eine Art Liegestützposition ein.
- Positioniere die Hände auf Höhe des Kopfes schulterbreit am Boden.
- Die Füße sind aufgestellt.
- Strecke dein Gesäß nach oben, sodass eine umgedrehte V-Stellung entsteht.
- Der Rücken ist gerade.
- Senke abwechselnd eine Ferse in Richtung Boden ab (abwechselnd die Knie beugen und strecken).
- Ziel: Die Fersen sollten den Boden berühren können.
- Wiederhole diese Fußbewegung pro Seite 8- bis 12-mal.
- Rotiere nun während der Ausführung deinen Oberkörper nach links und rechts.

EINBEINIGES BODENWISCHEN



ANWEISUNG

- Stelle dich aufrecht hin.
- Schiebe nun die Zehenspitze eines Fußes so weit wie du kannst nach vorne.
- Kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Schiebe nun die Zehenspitze eines Fußes so weit wie du kannst zur Seite.
- Kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Schiebe nun deine Zehenspitze so weit wie du kannst nach hinten.
- Kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.
- Schiebe nun deine Zehenspitze so weit wie du kannst überkreuzt hinter deinem Standbein zur Seite.
- Achte darauf, dass du dein ganzes Gewicht auf deinem Standbein trägst. Du solltest jederzeit in der Lage sein, die wischende Zehenspitze vom Boden zu lösen.

STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT

DIE BIRKE IM WIND



ANWEISUNG

- Begib dich in einen Ausfallschritt, sodass beide Knie einen 90°-Winkel bilden und das hintere Knie knapp über dem Boden schwebt.
- Dein Schultergürtel befindet sich über dem Becken.
- Hebe deine Arme im 90° Winkel an.
- Rotiere nun deinen Oberkörper über das vordere Bein und kehre in die Ausgangsposition zurück.
- Neige deinen Oberkörper so weit wie du kannst über dein vorderes Bein zur Seite und kehre in die Ausgangsposition zurück.
- Berühre nun mit der Hand auf der Seite des hinteren Beines die Ferse deines hinteren Beines und kehre in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederhole dies auf der anderen Seite.



TUTZAI-INFO

Bei dieser Übung muss der Körper Stabilisation und motorische Kontrolle beweisen, da die Wirbelsäule in allen drei Ebenen (nach vorne, zur Seite, rotierend) bewegt wird. Auch im Alltag finden diese dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule oft statt, etwa, wenn man einen Koffer aus dem Kofferfach im Zug herausholt. Oder wenn ein Kind den Schulranzen aufhebt und auf den Schreibtisch stellt. Mit einer Rotation wird die Wirbelsäule zunächst in die eine Richtung gedreht, um sie danach zu beugen und oder zur Seite zu neigen. Während des Aufhebens geschieht dies dann in umgekehrter Reihenfolge.

WILDKATZE



ANWEISUNG

- Begib dich auf alle Viere.
- Achte dabei darauf, dass die Schultern sich über den Händen und das Becken über den Knien befinden.
- Stelle deine Zehenspitzen auf und drücke nun deine Hände und Füße in den Boden, sodass deine Knie sich knapp über dem Boden befinden.
- Löse nun gleichzeitig deine rechte Hand und deinen linken Fuß vom Boden und setze sie ungefähr eine Handlänge weiter vorne auf den Boden.
- Schiebe deinen ganzen Körper über die rechte Hand und den linken Fuß, löse die linke Hand und den rechten Fuß und setze diese ebenfalls ungefähr eine Handlänge nach vorne. So kannst du dich Stück für Stück fortbewegen.
- Achte am Anfang darauf, dass du die Bewegung langsam und kontrolliert ausführst.
- Mit zunehmender Übung kannst du die Bewegung immer geschmeidiger werden lassen.

VARIATION:

- Wenn es vorwärts gut funktioniert, probiere es rückwärts aus. Ist es seitlich auch möglich?

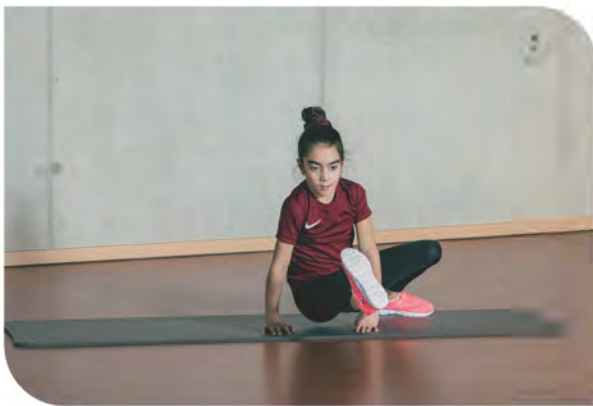


TUTZAI-INFO

Beim Krabbeln auf allen Vieren ahmen wir das Zug- und Druckmuster des Ober- und Unterkörpers im Laufen nach. Wollen wir unser Laufen ökonomisieren, bietet sich die Übung der Wildkatze hervorragend an. Der Rumpf muss dynamisch stabilisieren, und die Arme und Beine bewegen sich gegengleich fort. Da das Laufen den Menschen so erfolgreich gemacht hat und für nahezu alle Sportarten relevant ist, ist es durchaus ratsam, auch das Krabbeln wieder in unser tägliches Bewegungsrepertoire aufzunehmen.

KRAFT

BREAKDANCE



ANWEISUNG

- Begib dich in eine breite Grätsche.
- Positioniere deine Hände schulterbreit ungefähr eine Unterarmlänge vor dir auf den Boden.
- Löse nun einen Fuß vom Boden und verlagere dein Gewicht auf die drei restlichen Kontaktpunkte am Boden.
- Schiebe das freie Bein zwischen dem aufgestellten Bein und der gleichseitigen Hand so weit wie möglich durch.
- Kehre in die Ausgangsposition zurück.
- Wiederhole dies auf der anderen Seite.

VARIATION:

- Schiebe das freie Bein zwischen beiden Händen nach vorne durch.
- Variiere die Geschwindigkeit und setze den Beinwechsel gesprungen um.

DIR HAT DIE LESEPROBE GEFALLEN? DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

Hier kannst
du die vollständige
Broschüre, sowie weitere
Broschüren der Functional
Training Reihe (s. u.), erwerben:

BESTELLEN



**Lass dich zum Refunction
Coach (Zielgruppe
Erwachsene) ausbilden**

ANMELDEN

**Mach dich fit im Bereich Kinder
– hier geht's zur Fortbildung
Functional Training für Kids**

ANMELDEN



#1 Functional Training
im Verein, Test &
Ausgangslage, STB



#2 Functional Training im
Verein, Basisprogramm &
Gruppentraining, STB



#3 Functional Training
im Verein, Ausgleichs-
training – Korrigierende
Übungen, STB



GYMWELT

STB.DE/GYMWELT