

796.4A

**Dehnen · Kräftigen · Entspannen**

Karl-Peter Knebel/Bernd Herbeck  
Gerhard Hamsen

---

# FUSSBALL FUNKTIONSGYMNASTIK

Mit Fotos und Abbildungen  
von Karl-Peter Knebel

Rowohlt

SPORT  
roro  
oro

796.33

# Inhalt

Einführung  
Warum Funktionsgymnastik? 11

## **Kleine Muskelkunde 13**

## **Das Funktionskreisprinzip 20**

## **Muskel-Dysbalance: Was ist das? 25**

Überbelastung 29  
Einseitige Kraftentwicklung 30  
Mangelhafte Dehn- und Entspannungsfähigkeit 33  
Verletzungen 34

## **Funktionsstörungen 37**

Achillessehnen-Beschwerden 38  
  Ursachen 38  
  Vorbeugende Maßnahmen 39  
  Übungsprogramm 39  
Fußgelenk-Beschwerden 39  
  Ursachen 40  
  Vorbeugende Maßnahmen 41  
  Übungsprogramm 41

Kniegelenk-Beschwerden	42
Ursachen	42
Vorbeugende Maßnahmen	43
Übungsprogramm	44
Muskelbeschwerden im Oberschenkel	44
Ursachen	44
Vorbeugende Maßnahmen	45
Übungsprogramm	45
Adduktoren- und Leistenbeschwerden	45
Ursachen	46
Vorbeugende Maßnahmen	47
Übungsprogramm	47
Rückenbeschwerden	47
Ursachen	48
Vorbeugende Maßnahmen	49
Übungsprogramm	49
Beschwerden im oberen Bereich der Wirbelsäule	49
Ursachen	50
Vorbeugende Maßnahmen	50
Übungsprogramm	50

## **Aufwärmen vor Training und Spiel «Cool down» 51**

Funktionelles Aufwärmen	52
Allgemeine Aufwärmregeln	54
Aktives Entmüden – «Cool down»	56
Checkliste für Aufwärmen und «Cool down»	57

## **Beweglichkeitstraining 61**

Elastizität und Plastizität	62
Dehnfähigkeit	62
Gelenkbeweglichkeit	63

## **Stretching – sinnvolle Muskeldehnung 64**

- Wie wirkt Stretching? 65
- Stretching und Muskelelastizität 72
- Welche Methode zu welchem Zweck? 76
- Durchführung von Dehnübungen 78

## **Krafttraining 81**

- Funktionelle Kräftigung 83
- Rumpfkraft vor Beinkraft 83
- Spezielles Krafttraining 87
- Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer 91
- Krafttraining und Koordination 92
- Krafttraining und Beweglichkeit 93

## **Training mit Kindern und Jugendlichen 95**

- Beweglichkeitstraining 97
- Krafttraining 101

## **Training mit Mädchen und Frauen 105**

- Sportbedingte Zyklusstörungen 107

## **Übungen und ihre Anwendungen 108**

- Zusammenstellung eines Übungsprogramms 110
  - Auswahl der Übungen 110
  - Übungsintensität und Übungsdauer 111
  - Motivationale Aspekte 111
  - Grundübungen 112