

# Vorbeugen statt heilen

«Gratis-Kurse»  
**suvaliv**

Eine stabile und starke Rumpf-, Bein- und Schultermuskulatur ist der beste Schutz gegen schmerzhafte Verletzungen. In kostenlosen Praxiskursen zeigen Spezialisten einfache und wirkungsvolle Stabilisationsübungen für jedes Training.

In den jährlich erscheinenden SUVA-Statistiken über Arbeitsausfälle aufgrund von Sportverletzungen in der Freizeit nimmt Volleyball regelmässig eine vordere Platzierung

ein. Besonders verletzungsanfällig sind die Knie-, Sprung- und Handgelenke sowie die Finger und Schultern. In Gratiskursen, offeriert von suvaliv und der Schulthess Klinik,

geben Spezialisten wertvolle Tipps und Anregungen, wie die Verletzungsprophylaxe einfach und sinnvoll ins Training integriert werden kann.



Foto: Markus Foerster

*Auch wenn Verletzungen nicht immer verhindert werden können: Eine gute Prävention senkt das Verletzungsrisiko beträchtlich!*

## Bestelle gratis deinen eigenen suvaliv-Praxiskurs!

Kosten:	Keine! Die Kurskosten werden von suvaliv übernommen
Kursleitung:	Physiotherapeutinnen und -therapeuten der Schulthess Klinik
Kursdauer:	Ca. 2 Stunden pro Kurs
Zielgruppen:	Trainer/innen, Betreuer/innen, Spieler/innen
Teilnehmerzahl:	Mind. 20, max. 50 Personen
Ort:	Die Kurse können von interessierten Regionalverbänden, Vereinen oder J+S-Experten an einen gewünschten Ort bestellt werden
Infrastruktur:	Turnhalle und Theorieraum müssen bereitgestellt werden
Kursbestellung:	Mindestens 4 Wochen vor Kursdatum bei: Swiss Volley, Postfach 318, 3000 Bern 14 Tel. 031 387 37 57, E-Mail: <a href="mailto:info@volleyball.ch">info@volleyball.ch</a>

«Gratis-Kurse»  
**suvaliv**

### Kurse

#### Praxiskurs I:

##### Rumpfstabilisation

- Was ist Rumpfstabilisation?
- Weshalb ist Rumpfstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

#### Praxiskurs II:

##### Aufwärmen und

##### Beinachsenstabilisation

- Weshalb überhaupt Aufwärmen?
- Basis Aufwärmprogramm und Elitetrainingsprogramm zum Mitmachen.
- Beinachsenstabilisation: Was ist das? Wofür brauche ich das?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.

#### Praxiskurs III:

##### Schulterstabilisation

- Was ist Schulterstabilisation?
- Weshalb ist Schulterstabilisation im Volleyball wichtig?
- Instruktion von Übungen, die in das Training integriert werden sollten.



# Schwitzen für einen erfolgreichen Sommer

In den Wintermonaten denkt kaum jemand an Sonne, Sand und Beachvolleyball. Und doch: Wer im Sommer an den Turnieren reüssieren will, sollte die Wintermonate für einen gezielten athletischen Aufbau nutzen. Beachprofi Simone Kuhn steckt deshalb bereits mitten in ihrer Saisonvorbereitung.

Markus Foerster

Montagsmorgen, 11 Uhr. In einer kleinen, sonnendurchfluteten Turnhalle in Freiburg wärmt sich Beachprofi Simone Kuhn zusammen mit ihren Kolleginnen vom Nationalen Leistungszentrum (NLZ) für das Athletiktraining auf. Das kleine Spiel macht Spass, noch wird viel gelacht. Dann gilt es aber ernst: Athletiktrainer Bruno Knutti, der auch die Eishockeyaner vom HC Fribourg-Gottéron trimmt, bittet zur ersten Übung des zweistündigen Trainings. Ab jetzt fliesst der Schweiss in Strömen.

## Stabilisation, Kraft, Ausdauer

Das umfangreiche Trainingsprogramm von Simone umfasst neben den Balltrainings vier Trainingseinheiten pro Woche, in denen ausschliesslich an der Athletik gefeilt wird. «Stabilisations- und Therabandübungen machen wir sowieso in jedem Training», erklärt die ausgebildete Turn- und Sportlehrerin. «In den sogenannten Athletiktrainings am Montag und Donnerstag arbeiten wir dann – je nach Vorbereitungsphase – zusätzlich in den Bereichen Kraftausdauer, Schnellig-

keit und Sprung.» Diese Trainingseinheiten absolvieren die NLZ-Frauen nach Möglichkeit gemeinsam. Dazu kommen wöchentlich zwei individuelle Trainingseinheiten im Krafraum. Die Ausdauer wird dagegen nicht separat trainiert, sondern in die Ball-einheiten integriert.

## Die Basis legen für den Sommer

«Ich muss zugeben, dass mir Kraft- und Athletiktrainings nicht wirklich Spass machen», schmunzelt Simone, betont aber gleichzei-

**suvaliv**  
Sichere Freizeit

 **SCHULTHESS KLINIK**

 **SwissVolley**



Foto: Markus Foerster

tig, dass dieser Aufbau extrem wichtig sei. «Im Winter müssen wir die Basis legen für einen erfolgreichen und verletzungsfreien Sommer.» Dass sich dies lohnt, weiss die Europameisterin von 2004 aus eigener Erfahrung, blieb sie doch bisher von Verletzungen weitgehend verschont. Einzig im vergangenen Sommer musste sie wegen einer Schulterverletzung, die sie sich bei einer unglücklichen Verteidigungsaktion zuzog, vorübergehend pausieren. «Dank der guten Basis war ich aber erstaunlich schnell wieder fit.»

#### Mach mal Pause!

Simone betont aber auch, dass die Erholungsphasen einen wichtigen Teil zur Verletzungsprophylaxe beitragen. «Am Ende einer Beachsaison pausiere ich sicher vier Wochen, wobei ich während den ersten beiden

Wochen meistens überhaupt keinen Sport treibe.» Danach beginnt sie zunächst wieder mit polysportiven Aktivitäten, weil sie die sportliche Abwechslung als sehr motivierend empfindet. Simone empfiehlt deshalb, am Ende der Indoorsaison zunächst einmal eine Pause einzuschalten, bevor man in die Beachsaison startet. «Nach ein paar Wochen ist man dann total motiviert für die ersten Turniere.»

Dass es nicht immer einfach ist, Pausen einzuschalten, weiss Simone nur zu genau aus ihrer Zeit als Hallenspielerin. Gerade für Juniorinnen und Junioren, die bis in den Frühsommer hinein noch an Schweizer Meisterschaften engagiert sind, überschneiden sich oftmals die Indoor- und die Beachsaison. Sie appelliert deshalb auch an die Trainer, gut auf die Einhaltung von Erholungsphasen zu achten.

#### Training mit einfachen Mitteln

Bruno Knutti sorgt unterdessen dafür, dass zumindest während dem Athletiktraining keine Zeit bleibt für lange Pausen. Dabei fällt auf, dass er nur Material und Geräte verwendet, die in jeder Turnhalle zu finden sind, wie Sprungseile, Matten oder Medizinbälle. Dadurch verliert man einerseits kaum Zeit fürs Aufstellen und Wegräumen. Andererseits ist man örtlich unabhängig und kann das gleiche Programm beispielsweise auch im Freien durchführen.

#### Vorfreude auf Brasilien

Nach knapp zwei Stunden sind die letzten Sprünge absolviert und die letzten Medizinbälle geworfen in Freiburg. Die NLZ-Athletinnen laufen aus und freuen sich auf die wohlverdiente Dusche. «Mitte Februar fliegen wir ins Trainingslager nach Brasilien», verrät Simone noch, bevor auch sie die Halle verlässt. Dort wird sich dann erstmals zeigen, ob die erarbeitete Basis ausreicht für eine weitere erfolgreiche Saison auf der World Tour.

### Athletikprogramm von Simone Kuhn

- Montag:     Athletik
- Dienstag:   Krafttraining
- Donnerstag: kombiniertes Kraft- und Athletiktraining  
im Sand
- Samstag:    Krafttraining

Daneben absolviert Simone wöchentlich mehrere Balltrainings im Sand.

Wir bloggen auch:  
[www.fitness-star.ch](http://www.fitness-star.ch)