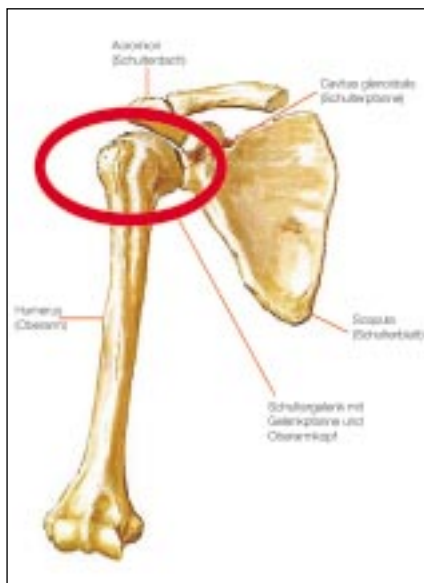


Thema 3: Schulter, Ellbogen, Hand



Die Schulter ist im Elite-Volleyball am dritthäufigsten von chronischen Beschwerden betroffen, nach Knie und Wirbelsäule. Die häufigste Ursache dieser Beschwerden ist ein funktionell schlecht eingestelltes Schultergelenk. Dadurch wird der Muskelmantel, der den Oberarmkopf in der Schulterpfanne zentriert, unter dem Schulterdach eingeklemmt. Das Schulterblatt ist Träger der Schulterpfanne und bestimmt durch seine Stellung auf dem Brustkorb die Lage des Gelenkes. Wenn die Muskulatur, die das Schulterblatt stabilisiert, zu schwach ist oder der Sportler diese

Muskulatur nicht zum richtigen Zeitpunkt gezielt aktivieren kann, ist die Schulter falsch eingestellt, und der Verschleiss der Sehnen unter dem Schulterdach kann die Folge sein. Entscheidend für die Gesundheit der Schulter ist deshalb die gezielte Aktivierung der Muskulatur zum richtigen Zeitpunkt unter Stabilisierung des Rumpfes. Diese Fähigkeit ist auch die

Basis einer erfolgreichen und durchschlagenden Technik beim Service, Smash und Block. Die nachfolgenden Übungen sind auf die Erfordernisse im Volleyball abgestimmt und sollten von allen Athleten technisch einwandfrei, das heisst ohne Mitbewegen des Schulterblattes (Schulterblatt stabil), durchgeführt werden.

Übung 1: Theraband-Übung im Vierfüsslerstand

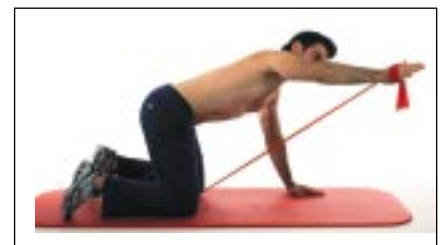
Ausgangsstellung: Vierfüsslerstand. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, die Wirbelsäule ist in Mittelstellung, der Blick zum Boden gerichtet. Das Theraband in der rechten Hand halten und unter dem linken Kniegelenk fixieren.

Ausführung: Das Theraband mit dem rechten Arm diagonal von links unten nach rechts oben ziehen. Der Blick folgt dem rechten Arm, wobei sich der Rumpf nach rechts dreht.

Wichtig: Der Stützarm bleibt in der Ausgangsposition.

Variante: Seite wechseln.

Dosierung: Zwei bis drei Serien à zehn Wiederholungen pro Arm, jeweils 30 Sek. Pause dazwischen.





Übung 2: Theraband-Übung im Stand

Ausgangsstellung: Stand in Schrittstellung. Zug des Therabandes von vorne.

Ausführung: Mit dem Arm das Theraband nach hinten ziehen, der Rumpf dreht mit. Den Rückweg abbremsen.

Wichtig: Das Schulterblatt bleibt stabilisiert.

Variante: Armwechsel. Das Theraband von hinten ziehen.

Dosierung: Zwei bis drei Serien à 10 Wiederholungen pro Arm, jeweils 30 Sek. Pause dazwischen.



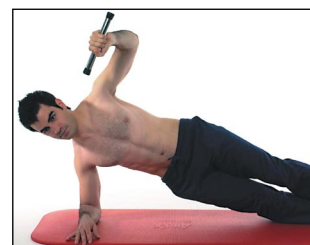
Übung 3: seitlicher Stütz mit Gewicht

Ausgangsstellung: Seitenlage mit abgehobenem Becken, Ellbogen unter dem Schultergelenk, das Schulterblatt nach hinten drücken, unten stabilisieren. Den oberen Arm seitlich bis 90° abspreizen, in der Hand eine Hantel (Wasserflasche) halten.

Ausführung: Den Oberarm nach innen oder aussen drehen, die Schulterblattposition beibehalten.

Variante: Seite wechseln.

Dosierung: 30 Sek. Position halten, 30 Sek. Pause pro Arm, drei Serien auf jeder Seite.



Übung 4: Liegestütz auf Ball

Ausgangsstellung: Liegestützposition. Mit beiden Händen auf einen Ball stützen, die Wirbelsäule in der Mittelstellung halten, die Schulterblätter stabilisieren.

Ausführung: Liegestützen ausführen, dabei die Wirbelsäulenmittelstellung beibehalten und die Schulterblätter stabilisieren.

Dosierung: Zwei bis drei Serien à 10–20 Wiederholungen mit jeweils 30 Sek. Pause dazwischen.

Variante: Unter beiden Händen je ein Ball.

